

آرامش و توانگری

مریم فروغی



عبارتهای تاکیدی شاه کلید توانگری شما

Injunctive Key Phrases You

بسم الله الرحمن الرحیم

آرامش و توانگری

نویسنده مریم فروغی

مؤسسه فرهنگی انتشاراتی خاتم

موسسه فرهنگی انتشاراتی خاتم

۱۳۸۹

سرشناسه : فروغی، مریم
عنوان و پدیدآوران : آرامش و توانگری/ نویسنده مریم فروغی
مشخصات نشر : مشهد : موسسه فرهنگی انتشاراتی خاتم، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری : ۱۰۴ ص.
شابک : ۹۷۸ – ۹۶۴ – ۶۸۴۵ – ۹۳ – ۰
یادداشت : فهرستنویسی بر اساس اطلاعات فیپا.
موضوع : موفقیت / آرامش و آسایش / خودشناسی / آرامش ذهنی / راه و رسم زندگی
رده بندی کنگره : BF ۶۳۷
نشانه اثر : ۴ آ ۴ م /
رده دیویی : ۱۵۸/۱

موسسه فرهنگی انتشاراتی خاتم
۰۹۱۵۹۰۶۸۳۸۶

نام کتاب : آرامش و توانگری
نویسنده : مریم فروغی
ویراستار : دکتر محمد علی شریفی
حروف نگاری و صفحه آرایی : صفیه حسن جان
ناشر : موسسه فرهنگی انتشاراتی خاتم
مدیر مسئول : محمد نجاری سهل آباد
نوبت چاپ : اول ، ۱۳۸۹
شمارگان : ۳۰۰۰ نسخه
چاپ : تعاونی چاپ شاهد
شابک : ۹۷۸ – ۹۶۴ – ۶۸۴۵ – ۹۳ – ۰
قیمت : ۳۴۰۰۰ ریال

فهرست

عنوان | **صفحه**

عنوان	صفحه

به نام خدوند بخشنده و مهربان

تقدیم به پدر و مادر مهربانم

و تمامی انسانها

محمدرضا - محمد حسین - مهرناز فروغی

بخش اول

مقدمه :

رحمت پروردگار مانند باران است اگر می بینید خیس نمی شوید جای خود را عوض نمایید .

خدا بهترین محافظ است و اوست مهربانترین مهربانان (فالله خیر حافظاً و هو الرحم الراحمین) سلام به شما خواننده گرامی که هم اکنون این کتاب را در دست گرفته‌اید و قصد خواندن آن را دارید، هدف از نوشتن کتاب مذکور این است که با توجه به راهکارهای ساده‌ای که عنوان می‌شود، بتوانید زندگی خود را آن‌گونه تغییر دهید که خواستار آن هستید. بدانید اگر در حال حاضر از زندگی خود خرسند و راضی هستید یا بالعکس، خود مسبب تمام ناکامی‌ها و شادی‌های خویش بوده‌اید و اگر در حال حاضر زندگی آن گونه نیست که شما می‌خواهید آن را تغییر دهید. شما با خواندن این کتاب انتخاب شده‌اید تا با پذیرش خود و باور اینکه می‌توانید ،اولین گامها را بردارید و به سمتی حرکت کنید که در آن بتوانید آرامش واقعی خود را پیدا نمایید. هدف این است که به ذات خود نزدیکتر شویم و بدانیم اگر مشکلی داریم اگر گره‌ای در زندگیتان افتاده اگر درد و غمی و اگر... شاه کلید حل تمام مسائل فقط یک چیز هست **خدا و خود شما**، نه خدا از شما جدا هست و نه شما از خداوند. هدف این است که با مطالبی که من در این کتاب عنوان نموده‌ام خود کیمیاگر زندگی خویش باشید و خاک و غبار ترس- کینه – بد دلی – بیماری – مشکلات مالی – ناامیدی و مسائلی که باعث آزارتان در زندگی شده است را با محلول ایمان واقعی و خواستن، آنها را به شادی - امیدواری - سرزندگی و آرامش واقعی مبدل نمایید. قطعا در زندگی گاهی اوقات ما با درهای بسته مواجه خواهیم شد که قفل بزرگ و قطوری دارد. اما بخاطر داشته باشید که هر قفلی حتما کلیدی برای باز شدن خواهد داشت در غیر این صورت می‌توانست بر سر راه ما به جای در، دیوار باشد. هر قفلی گشودنی است و تمام قفل‌ها فقط با یک شاه کلید باز خواهند گشت و آن‌هم **ایمان واقعی** به خداوند بزرگ است.

خدایا ما آفریننده تو هستیم پس ما را از خود دور نگردان زیرا که این دور گشتن یعنی دوری از ذات حق، خدایا ما را هر لحظه به خود و خویشتن نزدیک و نزدیکتر گردان تا آن‌جایی که با تو یکی شویم و از ما فقط یک چیز باقی بماند و آن‌هم تو باشی، آمین .

بخش اول :

فصل اول : خداوند

عبارتهای تاکیدی :

عبارتهای تاکیدی متشکل شده از مجموعه کلماتی که با **تکرار مکرر** آنها بستر را برای به **تحقق** بخشیدن به مطلب یا خواسته خویش بــه **طور واقعی آماده می‌کنید** و در ذهن نیمه هوشیار خود اثر همان کلمات باعث می‌شود آن مطلب یا خواسته را در دنیــای کنونی تان مشاهده نمایید.

ذهن :

جایگاه ذهن بر روی پیشانی است و به سه دسته تقسیم می‌شود :

۱ - ذهن و اعمال **خود آگاهانه** (مثلا تصمیم می‌گیریم با دوست خود به سینما برویم.)

۲ - ذهن و اعمال **ناخودآگاهانه** (مثل تنفس و ضربان قلب و دستگاه انتقال خون و ...)

۳ - ذهن و اعمال **نیمه خود آگاهانه** (مثل انواع وسواس و دودلی و عدم تصمیم گیری - عدم اعتماد به نفس و ...)

خصوصیات ذهن نیمه هوشیار :

۱- *نگهداری* : علاقه‌ها، باورها و احساسات ما را حتی از دوران کودکی برای ما نگهداری می‌نماید که نحوه نگهداری ذهن نیمه هوشیار می‌تواند آگاهانه یا ناآگاه باشد. مثلا زمانی که از شما می‌پرسند این غذا را از چه زمانی دوست دارید شما می‌گویید [illegible]-۶ سال پــیش یا از دوران کودکی. در حالت آگاهانه ما خودآگاهانه عقایــد و رفتارمــان را پذیرفتــه‌ایــم و کم‌کم جزئی از نیمه هوشیار ما شده است اما در حالت ناآگاهانه : به عنوان مثال، مــادری را در نظر بگیرید که بسیار زیاد در امور فرزند خود دخالت می‌نماید و سعی مــی‌کنــد بــه جای او تصمیم بگیرد، در این حالت احتمال دارد وابسته بودن و تــصمیم گیرنــده نبــودن، خود به خود به صورت ناآگاهانه وارد ذهن نیمه هوشیار کودک شود. اگر کمــی بــه خــود توجه داشته باشید خواهید دید رفتارهایی در ما وجود دارد که از پــدر - مــادر - خــواهر -

برادر - اطرافیان و یا در طی زندگی مشترک طولانی از همسر یا ... به صورت خود به خود و ناآگاهانه وارد ذهن نیمه هوشیار ما شده است.

۲- _تکرار_ : ذهن نیمه هوشیار و تکرار با یکدیگر رابطه مستقیمی دارند فرض نمایید به مدت ۱۰ روز ساعت را کوک می‌نمایید که راس ساعت شش صبح از خواب بیدار شوید؛ روز یازدهم ساعت را بردارید شما خود به خود راس ساعت ۶ صبح بیدار خواهید شد.

۳- _مقاومت_ : وقتی بخواهیم باور یا احساسی را در خود تغییر دهیم با مقاومت ذهن نیمه هوشیار مواجه خواهیم شد مثلا به خود تلقین می‌کنید که دیگر من این باور و احساس را نخواهم داشت ولی آن احساس یا فکر دوباره به دنبال شما خواهد آمد. این همان مقاومت ذهن نیمه هوشیار است و خود را به شکل احساس یا باور درست نشان می‌دهد مقاومت ذهن نیمه هوشیار گاهی مواقع هم به شکل ترس - شک و تردید خود را نشان می‌دهد. **راه شکستن مقاومت تکرار** و مدام جهت عکس آن است .

۴- _جذب :_ در صورت داشتن تفکر + (مثبت) درون ذهن نیمه هوشیار ذهن نیمه هوشیار شرایط + مثبت را به سوی شما جذب خواهد کرد در صورت داشتن تفکر – (منفی) درون ذهن نیمه هوشیار، ذهن شرایط منفی را به سوی شما جذب خواهد کرد.

ذهن نیمه هوشیار دارای رابطه نامرئی با کائنات است در واقع فکر ما پوشه‌ای است که به ذهن نیمه هوشیار می‌دهیم و ذهن نیمه هوشیار این پوشه را از ما دریافت می‌کند و از محتویات آن باخبر می‌شود و به کائنات دستور می‌دهد وکائنات شرایط لازم مربوط به پوشه شما را به سوی شما فراهم می‌نماید. به عنوان مثال اگر خود را انسانی با ارزش بدانید ذهن نیمه هوشیار **با ارزش بودن شما** را به کائنات اعلام می‌دارد و کائنات هم شرایط که با ارزش بودن شما را تایید می‌کند برای شما فراهم می‌سازد و یا بلعکس.

۵- _هیجانات شدید :_ ذهن نیمه هوشیار مسائلی را که دارای هیجانات شدید باشد برای مدتی طولانی در خود نگه می‌دارد حتی اگر آن مساله زود گذر و بدون تکرار باشد به عنوان مثال، شما اگر از خاطرات دوران ۴ سالگی شخصی بپرسید ممکن است چیزی را به یاد نداشته باشد اما اگر در ۴سالگی خانه همسایه دچار آتش سوزی شده باشد یادش می‌آید چون آن حادثه دارای هیجان شدید و وحشت فراوان بوده است .

ذهن نیمه هوشیار مرزی بین تخیل و واقعیت قائـل نیـست. اگـر انـسانی ترسـو و بزدلی هستید اگر دارای اعتماد به نفس پایینی هستید اگر همیشه برای رسـیدن بـر سـر ملاقاتهای شخصی خود دیر می‌رسید و اگر... تمام اینها بـه خـاطر تـاثیرات ذهـن نیمـه هوشیار شما است. اگر مدام در صحبتهایی که با دوستانتان دارید و یا با خود، بگویید مـن همیشه دیر به سر قرارهای کاری‌ام می‌رسم این کلام بر ذهـن نیمـه هوشـیارتان تـاثیر می‌گذارد و تاثیر آن در زندگی واقعی‌تان باز تاب خواهد داشت و شما هر چقدر هم تلاش کنید که به موقع برسید باز هم موردی یا مانعی ایجاد خواهد شد که شما دیر به قرارتـان برسید. من دوستی داشتم که هر زمان مرا می‌دید به من می‌گفت نمی‌دانم این چـه رازی است که من همیشه به اتوبوس دیر می‌رسم و باید مـدت طـولانی در ایـستگاه اتوبـوس منتظر بمانم چون هنوز به ایستگاه نرسیده‌ام که شاهد خروج اتوبوس از ایستگاه می‌شـوم این تصور در ذهن نیمه هوشیارش نقش بسته بود "کـه مـن همیـشه دیـر مـی‌رسـم"و برایش اتفاق می‌افتاد.

از دو راه می‌شود ضمیر ناخودآگاه را با افکار سازنده تغذیه کرد : ۱- دقیقـا خود را همانطور ببنید و همانطور تصور کنید که دوست دارید (به عنوان مثال همیشه بـه موقع بر سر قرارها حاضر می‌شوید یا زرنگ، درسخوان، موفق، قوی ...که البته ایـن کـار برای افرادی که عمری با افکار و تخیلات منفی گذرانده اند کمـی دشـوار اسـت امـا بـا مشارطه‌های فراوان می‌توان این کار را انجام داد)۲- این افکار سازنده بایـد بـه صـورت مداوم و مستمر تکرار شوند یعنی باید مرتب ایـن مـساله را بـه ذهـن نیمـه هوشـیارتان بسپارید تا در زندگی واقیتان جلوگر شـود. بهتـرین زمـان در وقـت اسـتراحت و در شـب می‌باشد زیرا همانقدر که بدن نیاز به استراحت دارد ذهن هم نیـاز بـه اسـتراحت دارد بـه فکر فرو بروید تلقین افکار مثبت را در پیش بگیرید و زندگی ایده‌آل آن گونـه کـه خـود می‌خواهید برای خود، به وسیله حس تجسم ترسیم نمایید. **هر چــه احـساس شـما واقعی‌تر باشد مدت زمان رسـیدن بــه خواسـته‌تـان کمتـر خواهـد بـود** شمامی‌توانید با استفاده از تجسم عینی خود را آن گونه که ایده‌آلتان است مشاهده نمایید.

خالق بزرگ به ما خلاقیت را عطا کرده است ،

پیش کش ما به او نیز به کار بردن آن خلاقیت است "جولیا کامرون "

خداوند :

در زندگی انسان تفکر و انتخاب اعتقاد درست بسیار اهمیت دارد و از مسائل بسیار مهم و سرنوشت ساز به شمار می‌آید تفکر درباره انسان، خدا و معاد که در سعادت آدمی نقش بسزایی را ایفا خواهد نمود. پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند : "قولوا لا اله الله تفلحوا" بگویید هیچ معبودی جز خدای یگانه نیست تا رستگار شوید. از دوران کودکی زمانی که حافظه یاری می‌دهد حتما با این نام آشنا شده‌اید و به شما گفته‌اند که خداوند خالق شما بوده و شما مخلوق شاید برایتان پیش آمده زمانی که از سختی‌های زندگی خسته شده‌اید و از اعماق وجود خواستار این بودید که خالقتان را ببینید و از نزدیک به درد دل بپردازید . اما ... خداوند با چشم دنیوی قابل دیدن نیست، باید احساسش کرد. خداوند متعال واجب الوجود است یعنی وجودش واجب و ضروری است در سوره بقره آیه ۳۰ و اذ قال للملئکه انی جاعل فی الارض خلیفه.. خداوند به فرشتگانش فرمود همانا در زمین خلیفه‌ای می‌آفرینم... و انسان را خلیفه خویش نهاد و حتما می‌دانید خلیفه به چه معناست یعنی جانشین. **ما خود بنده ای از خداوند هستیم و خلق شده و آفریننده خدا** و زمانی که خداوند گِل انسان را سرشت، در پایان کار از روح خود در آن دمید و به انسان جان داد، (شاید همه ما بارها این کلمه را شنیده باشیم که ما بنده خدا وند هستیم وخداوند از خویش بر ما دمید تا جان بگیریم و جاودانه شویم ، اما گذرا و سطحی از آن عبور کرده و قدری تامل نداشته‌ایم که واقعا خدا در وجود ما جای دارد و هست. لازم نیست که شما به دنبال خداوند باشید. خداوند با شماست و درون شما، ما تنها نیستیم و نخواهیم بود چون همیشه با ما است) و انسان را از دنیاهای متفاوت گذر داد تا به ارتقاء برسد. خداوند عالم هستی را بر پایه خیر و خوبی بنا نهاد زیرا که خود منبع تمام خوبیهاست خشم-کینه -نفرت- دروغ و....اینها همه به وسیله شیطان به سمت ما نزدیک می‌شوند و تا زمانی که ما خود شیطان را دعوت نکرده‌ایم شیطان هرگز به سمت ما

نخواهد آمد. خداوند در هیچ زمانی و هیچ امتحانی برای ما بدی و شر نمی‌خواهد بلکه این خود ما هستیم که در حق خود به خود بدی یا شر هدیه می‌دهیم. بهتر است برای چند لحظه‌ای هر چند کوتاه هم که شده نگاهی به جسم خویش بیافکنید دستها- پاهها - سیستم بینایی- شنوایی-لامسه- بویایی- چشایی - قلب - مغز...تا کوچکترین جزء بدنتان. آیا تا به حال موجودی دیگر غیر از خود را بر روی کره زمین دیده‌اید که اینچنین سیستم بدنی پیچیده و اعجاب انگیزی داشته باشد؟!! جواب منفی است و تنها انسان است که با تمام پیچیدگیهایش و رمز و راز خویش پا به عرصه جهان نهاد ما در عین اینکه مخلوق هستیم خود می‌توانیم خالق زندگی خویش باشیم، **مسیر زندگی خود را با یاری از خداوند در دست بگیرید** خواهید دید همه چیز به خوبی خواهد گذشت به یاد داشته باشید که شما خلیفه خداوند هستید. خداوند متعال هیچ محدودیتی برای شما در زندگیتان قرار نداده است هیچ فقر و بدبختی هیچ مریضی و ناراحتی وجود ندارد. خداوند خیر محض و مطلق است اما اکنون متاسفانه خیلی چیزها از باب عادت به غلط بر سر زبانهای ما جای گرفته مانند این تکه کلام زشت که **"خدا بد نده"** که هرگاه به دیدن مریضی می‌رویم یا اتفاقی برای شخصی افتاده و قصد دارید بدانید شرح کامل آن چه بوده از این جمله استفاده می کنید یا فعلا که خدا خواسته ما این طور زندگی کنیم منظور فلاکت و بدبختی است و .... . خداوند خیر محض است و برای **بنده‌ای که خود آفریده هیچ وقت بد نمی‌خواهد** یادتان باشد اگر فقری در زندگی دارید حال چه مادی و چه معنوی اگر مریضی و رنجشی دارید چه جسمی و چه روحی خود مسبب آن بوده‌اید دنبال مقصر نگردید به درگاه خداوند گله و شکایت از بخت بد خویش نکنید، نگوید خداوند تبعیض قائل شده و یک بنده را در وفور نعمت قرار داده و بنده دیگری را در مرداب فلاکت و بدبختی خداوند شما را در دنیایی از وفور نعمت و فراوانی قرار داده در دنیایی از زیباییها و شما این خود هستید که دنیای درونی خود و بیرونی تان را به این شکل که اکنون در آن قرار دارید ساخته‌اید **علت را درون خویش جستجو کنید بخواهید تا زندگیتان تغییر کند** بخواهید تا قشنگی‌های دنیا را ببینید. دنیا به اندازه‌ای که شما فکر می‌کنید کوچک و یا گاهی دلگیر نیست فقط کافی است بخواهید این کلمات

شعار نیستند، بلکه قسمتی از واقعیت زندگی ما انسانها هستند. خداوند مهربانتر و بخشنده‌تر از حد تصور ما انسانها است .

"پروازهای ما در مسیر خلقت روزی به انتها خواهد رسید، ای خدا انسان وقتی به تمام معنی به انتهای توانایی خود رسید سرانجام به سوی تو خواهد آمد"
دارشان سینگ

یادمان باشد اگر در این دنیا روح ما در غالب جسم اثیری یا همان بدنمان قرار گرفته برای چیست؟ و چه ماموریتی دارد؟ ما جاودانه در این دنیا زندگی نخواهیم کرد، هرکدام از ما در زمان و مکان معینی که مقدر شده الهی است روزی این کره خاکی و این دنیا را ترک خواهیم کرد و به دنیای جدیدی خواهیم رفت. هم اکنون که در این دنیا زندگی می‌کنید و خداوند به شما فرصت و قدرت زندگی کردن و زنده ماندن را داده است استفاده لازم را ببرید و بدانید خداوند خیلی مهربانتر از حد تصور شماست و همیشه با شما است و هیچ گاه شما را ترک نخواهد کرد، زیرا شما آفریننده خدای متعال هستید. در محلی که **سکوت و آرامش روحی** در آنجا دارید بروید چشمهایتان را ببنید و برای لحظه‌ای به خداوند فکر کنید سعی نمایید در وجود خویش خداوند را حس نمایید؛ خواهید دید که احساس خوشایندی شما را فرا خواهد گرفت احساس عجیبی که شاید وصفش برایتان دشوار باشد و کلمات و جملات زمینی برای وصفش کوچک و حقیر باشند اما پیامد این حس این است که **احساس خوبی** دارید (نوعی آرامش درونی) و همین کافی است برای اینکه شما خدا را در وجود خود احساس می‌کنید و در همان لحظه **"از خداوند به خاطر تمام نعماتش سپاسگذاری نمایید"** اما اگر این احساس در شما به وجود نیامد بهتر است که ارتباط خود را با خالقتان را نزدیک‌تر نمایید هر چه ارتباط شما نزدیکتر باشد احساس شما زیباتر و قشنگتر خواهد شد. **هو الذی انزل السکینه فی قلوب المومنین لیزدادوا ایمانا مع ایمانهم "و اوست آنکس که در دلهای مومنان آرامش را فرستاد تا ایمانی بر ایمان خود بیافزایند"** (سوره فتح آیه ٤٨) در زمان‌هایی که احساس می‌کنید نیاز دارید با خدای خویش به راز و نیاز بپردازید این کار را انجام دهید، **نیایش یک امکان فوق العاده‌ای** است که روح انسان را با روح جهان هستی و بصیرت و معرفت

خدایی پیوند می‌دهد نیایش ساعت و مکان خاصی لازم ندارد. لازم نیست فرمولهایی که در ذهن حفظ کرده‌اید و یا مطالبی را از روی کتاب دیکته وار بیان کنید که حتی معنی آنها را هم به درستی نمی‌دانید. آنچه را بگویید و راز و نیاز کنید که دلتان می‌خواهد با زبان ساده خود، با خداوند به راز و نیاز بپردازید نه تنها برای خود، بلکه برای دیگران دعا کنید قدرت دعا و خیر برکت الهی را برای دیگران بخواهید و بدانید که در واقع جواب دعای خود از دعا کردن برای دیگران گرفته اید . سیلیسیوس عارف معروف شلزی این قطعه را سروده است :

" تو به سفرها می‌روی تا همه چیز را ببینی، تجربه کنی و بیازمایی

خدا را ندیدی؟ پس هیچ چیز را ندیدی "

راه شناخت وجود خداوند مهربان چند نوع است: سیر در آفاق و سیر در نفس، راه عقلی کشف شهود، قرآن و روایات. **(سنریهم آیاتنا فی الافاق و فی انفسهم حتی یتبین لهم انه الحق)** "(سوره فصلت) بزودی نشانه‌های خود را در افقها و در دلهایشان بدیشان خواهیم نمود تا برایشان روشن گردد که او خود حق است.

حضرت علی (ع) در تعابیری مواردی را ذکر می‌کنند که فقط منحصر به خداوند است از جمله اینکه: گذر زمان او را تغییر نمی‌دهد* محدودیت مکانی ندارد * حالت او تغییر نمی‌یابد * سکون و حرکت بر او عارض نمی‌شود * خداوند مثل و مانند ندارد تا از آن طریق شناخته شود *خداوند نه می‌زاید و نه زائیده شده است *افوال و زوال بر او راه ندارد و **خواجه نصیرالدین طوسی** از وجود خداوند را به چند نتیجه می‌رسد :

خداوند همواره بوده و باقی می‌ماند. خداوند شریکی ندارد * خداوند مرکب نیست*خداوند در مکان قرار نگرفته است * خداوند در هیچ جهتی نیست (چون جسم نیست)* خدا را با چشم سر نمی‌توان دید زیرا او جسم نیست و رنگ ندارد * خداوند ملک و حاکمیت دارد. **در مورد اثبات وجود خداوند و اینکه واحد است و قادر مطلق.** بگذارید برایتان با مثالی ساده واحد بودن خداوند را عنوان نمایم. شما در محیطی کار می‌کنید و در آنجا با تعدادی از افراد و یا همکارهای خود شریک می‌شوید و کاری را شروع می‌نمایید. به عنوان مثال: تاسیس یک شرکت هر کدام از شما ممکن

است یک نظر و یا طرح و ایده در مورد طراحی و دکوراسیون شرکت و یا نوع فعالیت شرکت داشته باشید و یا اگر اکثر نظرات شما یکی باشد باز هم در انتها یک نظر و طرح هست که ممکن است با سلیقه شما مغایرت داشته باشد و ممکن است این مغایرتها در انتها منجر به اختلاف و جدا شدن گردد یا عدم نظم لازمه در آن ممکن است باعث ایجاد اختلال در روند کار شود. حال اگر خداوند واحد نبود و شریکی داشت فکر می‌کنید باز هم به همین منوال نظم و قانون در جهان حکم فرما بود؟ آیا شب و روز گردش زمین، تغییر فصلها، تغییرات آب و هوا و .... بازهم با چنین نظمی ادامه داشت؟

و اما جمله آخردر مورد خداوند: خوانندگان عزیز من، خداوند در وجود شما قرار دارد و از شما جداشدنی هرگز نخواهد بود ممکن است بعضی مواقع به دلیل دور شدن از خود از خداوند هم دور شده باشید. **برای خداشناسی قدم اول** آنست که خود را بشناسید. در مذاهب و مکاتب بسیاری تاکید بر خودشناسی داشته‌اند حدیثی هم از حضرت علی (ع) نقل شده است در مورد خودشناسی و خداشناسی‌که می‌فرمایند: من عرف نفسه عرف ربه، هرکس خود را بشناسد خداوند را نیز می‌شناسد که در واقع خود شناسی یعنی خداشناسی خود را بشناسید تمام زنجیرهایی که باعث می‌شود بین خود و خود، و خدای خود فاصله بیافکند از هم جدا نمایید روح خود را پاک گردانید از هر چه ناپاکی‌هاست از هر چه سیاهی‌هاست بخواهید، قدم اول را بردارید مطمئنا خداوند راههای جدید را به شما نشان خواهد داد **و این را بدانید که هرچه به اصل خویش که همان خداوند متعال است نزدیک‌تر شوید با آرامش بیشتری زندگی خواهید کرد**. تولد و مرگ قوانین ساخته انسانند. مرگ پایان راه نیست بلکه آغاز زیستن است. جسم ما در این دنیا همراه ما است و ابزاری است برای زندگی ما در این دنیا و درهمین دنیا هم می‌ماند اصل ما انسانها ماهیت ما انسانها جسم خاکیمان نیست بلکه روح ما است. جسم ابزاری است که خداوند در این دنیا در اختیار ما قرار داده تا به وسیله آن به عالی‌ترین و بلندترین درجات روحی دست یابیم و بدانید که فرصت کمی داریم و همین قدر که روح از جسم آزاد شود دیگر امکان و اجازه این را نداریم که روح خود را به تعالی وجود برسانیم و روح در همان سطحی که بوده باقی

می‌ماند چون دیگر ابزاری نداریم پس تا فرصت داریم و تا ابزار زیستن در این دنیا را داریم بهتر است کاری برای خویش انجام دهیم خداوند ما را در دنیایی نامحدود با نعمتهایی نامحدود قرارداده و ما را مختار به هر نوع زیستن نهاده و ابزار زیستن در این دنیا (جسم خاکی) را هم به ما عنایت فرموده است پس بیایید طرح الهی زندگیمان را به بهترین نحو ممکن انجام دهیم "***بخوانید مرا تا اجابت نمایم شما را***" از همین ***لحظه تصمیم*** *بگیرید و بعنوان* ***هدف*** *تعیین کنید که برای* ***خود*** *و ارتقاء* ***روح*** *خود کاری انجام دهید* . من در این کتاب به چند نمونه کوچک اشاره خواهم کرد. اما بیان من و مثالهای من محدود هستند برای اینکه روحتان ارتقاء پیدا کند لازم نیست ریاضتهای سخت و طولانی را داشته باشید یا در تمام طول شبانه روز به نماز و راز نیاز بپردازید دو چیز را رعایت نمایید: ۱*- محافظت و سلامتی از روح خویش ۲*- سلامتی جسم و محافظت از روح بسیار سخت‌تر از جسم خاکی است زیرا که محافظت از اصل خویش است و روحی که در آرامش الهی باشد بالطبع دارای جسمی پاک و سالم خواهد بود.

جمله تاکیدی در مورد خداوند :

۱-"خداوندا مرا به راهی هدایت فرما و قرار بده که ازخود به تو فاصله‌ای نباشد"

۲- من در مسیر زندگیم فقط به خداوند توکل می‌کنم و می‌دانم که همیشه بهترین راه و درست ترین جواب را به من خواهد داد .

۳- از الان تا ابدالاباد خداوند حامی و پشتیبان من است و مرا به مسیر درست زندگیم هدایت می‌نماید تا بهترینها در زندگیم اتفاق بیافتد .

۴- خداوند در بهترین شرایط و سخت‌ترین شرایط تنها حامی من است و مرا به راهی درست، که می‌داند هدایت می‌کند از الان تا ابدالاباد .

و یک عبارت دیگر برای دور ماندن از شر شیاطین :

۱-"شیاطین هیچ راه نفوذی در من ندارند زیرا من در پرتو حمایت الهی و محافظت شده از جانب خداوند هستم و آنجایی که خداوند است شیطان هیچگاه نمی‌تواند باشد"

۲-"شیطان نه در جسم من قرار دارد و نه در روح من آنچه در من وجود دارد خداوند است و من در پرتوی عنایت و حفاظت خداوند هستم"

مقدر الهی :

یا به تعبیری ساده تقدیر شاید تا به حال در زندگی روزمره خود مشاهده کرده‌اید و یا با افرادی روبرو شده‌اید که اتفاقاتی برایشان رخ داده است که چیزی را به دست آورده‌اند و یا بالعکس و در نهایت شاید با خود بگویید تقدیرش این چنین بوده است. خداوند از بدو وجود زمانی که انسانی در کره زمین متولد می‌شود و تا لحظه‌ای که از دنیا می‌رود فقط برای آدمی یک نقطه مبدا یا همان شروع زندگی و یک نقطه انتهایی که پایان زندگی است ر ین کرده است. به طور مثال، جاده‌ای را در نظر بگیرد صاف و هموار و برای آن یک نقطه اعر ابان بگذارید و به بیان ساده یک مبدا و یک مقصد. حال برای این جاده یک فرعیات نظر بگیرید که انتهایش همان مقصد یا پایان باشد و انسان با تولدش در نقطه ا ین جاده یا همان شروع و مبدا قرار می‌گیرد و از آنجایی که خداوند برای انسان هیچ گونه محدودیتی قرار نداده و او را آزاد و مختار در تعیین و انتخاب راه قرار داده این خود انسان است که از همان لحظه شروع وقتی در مسیر راه قرار می‌گیرد تعیین می‌کند که از همان راه راست و هموار برود یا در فرعیات جاده قدم بگذارد و با سختی به مقصد و یا نقطه پایان برسد ما در دنیایی اعجاب انگیز قرار داریم و زندگی خود را می‌گذرانیم دنیایی که خالقمان برای ما هیچگونه محدودیتی قرار نداده. به بیان ساده مثلا به ما هرگز تحمیل نکرده که همه بندگانش هر روز صبح راس ساعت شش از خواب بیدار شوند یا فقط ما موظفیم که یک نوع غذا را بخوریم یا حتما باید همه یک نوع پوشش لباس خاص داشته باشیم و یا ... ما مختار و آزاد هستیم که چگونه زندگی خود را بسازیم زیرا که خداوند ما را آزاد و بدون هیچ محدودیتی آفریده، خداوند یک تقدیر را برای شما در نظر نگرفته است فقط مبدا و مقصد شما از قبل تعیین شده است اما در طول زندگیتان به مقدرات زیادی برخورد خواهید کرد که با انتخاب و تصمیم خود یا آن مقدر را بر می‌گزینیم و یا بالعکس اما به* **یاد داشته باشید که ما می‌توانیم مقدرات خود را انتخاب کنیم ولی قادر نیستیم سازنده آن باشم** زیرا فقط خداوند است که می‌تواند سازنده آن باشد و یا تغییری در آن ایجاد نماید ما فقط می‌توانیم

انتخاب نماییم که چگونه مقدر و تقدیری را برگزینیم و از این رو رهنمودی مشخص بطلبید تا راه زندگی برای شما مشخص و هموار شود **از خداوند بخواهید تا راه زندگیتان را آن گونه که به خیر و صلاح شما و همگان است برای شما نمایان سازد** زیرا فقط خداوند است که می‌داند خیر و صلاح شما در چیست و کدام راه بهترین راه برای رسیدن به مقصد نهایی است **با ایمانی قوی** از خالق خویش راه زندگیتان را بطلید و مطمئن باشید که خداوند شما را در بهترین راه قرار خواهد داد .

عبارت تاکیدی مقدر الهی :

۱- خداوندا تو خالق من و من مخلوق تو هستم تو می‌دانی بهترین مسیر و سعادتمندترین راه در زندگیم کدام است مرا هدایت کن و مسیر و راهی را که به خیر و صلاح من و همگان در آن است بر من نمایان ساز همانا که تو بهترین راهنمایی .

۲- خداوند متعال هم اکنون بهترین مسیر و راه را برای زندگیم در خیر و صلاح من و همگان بر من نشان خواهد داد .

۳- خداوندا من راه و مسیر درست زندگیم را آنچنان که تو صلاح می‌دانی به تو می‌سپارم مرا به بهترین سمت هدایت فرما من بهترین رهنمود را از تو می‌خواهیم .

۴- به آنچه پیش روی من است با اعجاب می‌نگرم زیرا که هر لحظه‌اش برایم تازگی دارد و پیامدهایش خیر و خوشی است .

۵- هم اکنون طرح الهی زندگیم آشکار خواهد شد و مرا به آنچه که خیر و صلاح و خوشی در آن است هدایت می‌کند .

شهود :

شهود یا الهامات قلبی نیرویی است معنوی که **توجیه عقلانی** ندارد و تنها راه را نشان می‌دهد. شما در طول مسیر زندگیتان حتما با شهوداتی روبرو شده‌اید، اگر بخواهم مثالی ساده بزنم حتما برایتان اتفاق افتاده که بخواهید کاری را انجام دهید و با خود بگویید به دلم افتاده فلان مکان بروم و یا فلان کار را انجام بدهم یا به دیدار فلان شخص بروم و انجامش دادید و نتیجه خوبی گرفته‌اید و یا بالعکس انجام نداده‌اید و پس از گذر زمان با خود می‌گویید به دلم افتاده بود آن کار را انجام بدهم. یا

اینکه قصد دارید به میهمانی بروید اما در همان لحظه که قصد خروج از منزل را دارید برای شما میهمان می‌رسد و شما به آن میهمانی نمی‌روید بعد از اطرافیان متوجه می‌شوید که در همان میهمانی که قصد رفتن را داشته‌اید اتفاقات ناخوشایندی رخ داده است مثل دعوا و شما با خود می‌گویید حتما یک صلاحی بود که من نتوانستم بروم یا ... این تعریفی ساده با مثالی ساده از شهود بود. الهامات هیچ توجیه عقلانی و یا منطقی ندارد و بعضی وقتها خداوند از طریق شهود یا الهامات قلبی می‌خواهد مطلب یا چیزی را به ما برساند و یا بگویید . در بعضی موارد ممکن است که بخواهید کاری انجام بدهید و یا هدفی خاص دارید اما منطق و استدلالات عقلی راه را برای شما غیر ممکن می‌سازد و به شما گوشزد می‌کند که نمی‌توانید این کار را انجام دهید چون از راه عـ منطق غیر ممکن است اما دلتان چیز دیگری می‌گوید و شما کاری که به دلتان افتاده انجام می‌دهید و می‌بینید همه چیز به طور معجزه آسایی درست شده است به عنوان مثال یکی از دوستانم قصد داشت مغازه‌ای اجاره کند که پول رهن مغازه مورد نظر دو برابر پولی بود که در حساب داشت اما خوشبختانه از ایمانی قوی برخوردار بود صاحب مغازه نصف پول را هنگام ثبت قولنامه می‌خواست و مابقی را ده روز آینده وقتی در مورد مغازه مورد نظر با من صحبت می‌کرد اظهار می‌داشت که به دلش افتاده حتما این مغازه را بگیرد و این کار را خواهد کرد راه عقلانی این مساله این بود که این کار را انجام ندهد چون پول کمی داشت اما راه شهود و الهامات قلبی به او اجازه این کار را می‌دادند و مغازه را قولنامه کرد و من دیگرخبری از او نداشتم تا اینکه یک ماه بعد با من تماس گرفت وقتی در مورد مغازه سوال کردم با خیالی آسوده گفت تمام کارها همان‌طور که باید پیش می‌رفت درست شد!! از او خواستم تا برایم چگونگی درست شدن کارش را شرح دهد. این‌گونه بیان نمود : بعد از اینکه مغازه را قولنامه کردم روز بعد به چند مغازه سر زدم تا وسایل مورد نیاز برای مغازه جدید را بگیرم من اصلا پولی نداشتم!! اما به چندمغازه رفتم و وسایلم را انتخاب کردم و این عبارت تاکیدی را تکرار می‌کردم "خداوند روزی‌رسان من است و هم اکنون مبالغی پول از راه عالی با شرایط عالی به من خواهد رسید" به دلم افتاده بودکه این عبارت راتکرار نمایم هفت روز از آن ماجرا گذشت و من مطمئن بودم کسری پولم به من خواهد رسید

"این یعنی توکل و ایمان واقعی" که بعدازظهر همان روز یکی از دوستانم طـی تماسی که با من داشت اظهار نمود که مقداری سرمایه راکد مانده دارد و در جستجوی شخـصی اسـت کـه از آن بتوانـد اسـتفاده درسـت بنمایـد ... **در قــانون معنویــت محدودیت وجود ندارد فقط زمان حال وجود دارد بدست آوردن آنچه که می‌خواهید بر اساس میزان درآمد و سرمایه ما بدست نخواهد آمد بلکـه براساس مقام ذهنی و باور ما و داشتن ایمانی قوی بدست خواهد آمـد.** داشتن ایمانی قوی یعنی اینکه خواسته‌ای که از خداوند دارید بدست آورده تلقی نمایید و مطمئن باشید که خداوند به شما داده است البته اگر بنا به خیر و صلاحتان باشد.

عبارتهای تاکیدی :

۱- من هموار در پرتوی الهامات خویش هستم و می‌دانم چه باید انجام دهم هم اکنـون از الهامات شهودیم اطاعت می‌کنم می‌دانم که خداوند بهترین‌ها را نشان من خواهد داد.

۲- من بنده خداوند و تسلیم اراده او هستم و خداوند طرح کامل زندگیم و معیشت خود را بر من به گونه‌ای اعجاب انگیز نمایان می‌سازد .

۳- هر آنچه که باید بدانم هم اکنون به یاری و لطف خداوند خواهم دانست هر آنچه که به خیر و صلاح من و همگان باشد .

۴- خداوندا به من علمی عنایت فرما تا بدانم و ببینم فرصتهایی را که مـی‌تـوانم از آنهـا نهایت استفاده را ببرم هم اکنون چشم دل و شهود قلبی‌ام را بر من بگشا و مـرا هـدایت کن به راهی که تو در آن خیر و صلاحم را می‌دانی.

روح :

همانطور که در مبحث خداوند گفته‌ام واقعیت انسان روح آن است و جـسم انـسان ماننـد لباسی می‌ماند که آدمی بر تن می‌کند لباسی که در بدو امر نو و تـازه و زیباسـت امـا بـا گذشت زمـان کهنـه و فرسـوده مـی‌شـود مـا در دنیـایی قـرار داریـم کـه زمـان در آن حکم‌فرماست و نقش کلیدی و حیاتی برای ما انسانها ایفا می‌کند و زمان هم مانند تقدیر و سرنوشت، که ما هیچ‌گونه دخالتی در تغییر یا به تعلیق انداختنش نـداریم اسـت. امـا در واقع آنچه که از ما کهنه و فرسوده می‌شود جسم ما اسـت نـه روح مـا، روح مـا فقـط در

غالب جسم قرار گرفته که در طی زمان جسم پیر و فرسوده می‌شود و زمانی هم از بین خواهد رفت اما روح جاوید باقی می‌ماند و به دنیای دیگر خواهد رفت. اگر ما دارای روحی شاد و بزرگ باشیم بالطبع هم دارای جسمی سالم خواهیم بود اما اگر از ناراحتی جسمی خاصی رنج می‌برید، اگر بیماری خاصی در بدنتان وجود دارد بدانید که قبل از اینکه جسم شما دچار ناراحتی بشود روحتان در ناراحتی قرار داشته اما چه مسائلی باعث می‌شود که روح شما آسیب ببیند و باعث بشود که جسم شما هم به ناراحتی و مریضی مبتلا شود موارد بسیار زیادی وجود دارد که من در بخش‌های دیگر این کتاب یک به یک به آنها اشاره خواهم کرد و راه علاج آن را خواهم گفت، از روح خویش محافظت نمایید در مقابل ناملایمتهای زندگی در مقابل فشارهای روحی و روانی که ممکن است اجتماع و افراد نزدیکتان به شما وارد آورند. سعی نمایید مقاومت خویش را بالا ببرید و خود را انسانی خود ساخته بسازید تا جایی که در طوفانهای زندگی و در ناملایماتش شما پناهگاه نزدیکانتان باشید نه به دنبال پناهگاهی برای رهایی از مشکلات .

عبارتهای تاکیدی در مورد آرامش روح

۱- هم اکنون روح من با خداوند اتصال خواهد یافت و من به آرامش روحی و جسمی خواهم رسید زیرا خداوند منبع تمام آرامشهاست .

۲- من صاحب روحی بزرگ و مهربان هستم هیچ غم و ناراحتی نمی‌تواند در روح من اثر بگذارد آنچه در جسم و روح من اکنون وجود دارد سلامتی کامل و شادی و آرامش بسیار زیاد است "الا به ذکر الله تطمئن القلوب "

۳- خداوند روح مرا و جسم مرا در پرتوی عنایات و مهربانی خویش قرار داده است و آنجا که خداوند است سلامتی، شادابی ، خیر و شادی خواهد بود.

شکر گذاری :

شکرگذاری **بهترین و موثرترین راه** برای دریافت خواسته خویش از ذات حق می‌باشد در برخی از ادیان و برخی فرقه‌ها انسان‌ها به وسیله شکرگذاری از خداوند مهربان خواسته خویش را به دست می‌آورند اما در عصری که ما اکنون در آن زندگی می‌کنیم انسانها خویش را گرفتار مسائل مختلفی کرده‌اند و در بیشتر مواقع من شاهد

انسانهایی هستم که حتی خودشان را هم فراموش کرده‌اند. هر چیزی آداب خاص خودش را دارد و شکرگذاری هم یک آداب مخصوص خودش را البته شما می‌توانید هر زمان که اراده کردید از معبود و خالق خویش به خاطر وجود تمام نعمتهایش تشکر و قدردانی نمایید. این را یقین بدانید که نماز عالیترین و بالاترین مرتبه شکر گذاری به درگاهخداوند متعال است .اما من چند مورد در باب شکرگذاری برایتان خواهم گفت که اگر بتوانید انجام دهید تاثیر بسزایی در زندگی خویش مشاهده خواهید کرد .

۱- اگر جز آن دسته از انسانهایی هستید که مشغله و گرفتاری فراوانی دارند و یا در طول روز فراموش می‌کنند که خدا را به خاطر تمام نعمتهای بی‌پایانش شکر کنند، بهتر است نشانه‌ای برای خویش برگزینید. یک شیء خاص که به محض اینکه نگاهتان به آن شیء افتاد، اگر درون جیب یا کیفتان لمسش نمودید برایتان مظهر این باشد که از خداوند تشکر و شکرگزاری نمایید. بابت تمام نعمتهای بی‌پایانش. می‌توان اسمش را نمادی از شکرگذاری نهاد مثل یک انگشتر یا دست بند یا یک شی کوچک که حمل آن برایتان آسان باشد مانند یک تکه سنگ متفاوت یا ... که همیشه همراهتان است و هرگاه نگاهتان به آن افتاد برایتان **تجلی این باشد که خداوند را شکر** نمایید .

۲- آداب شکرگذاری : در شب زمانی که قصد دارید به استراحت بپردازید در مکانی که در آنجا بیشتر از جای دیگر منزلتان احساس آرامش دارید بروید و طوری بنشینید که احساس راحتی نمایید حال می‌تواند روی زمین باشد یا صندلی یا تخت خود و یک عدد شمع روشن نمایید زیرا آتش باعث می‌شود تمام انرژی‌های منفی اطراف شما ضایع شود (سرخپوستان بومی طبق عادتی خاص در برخی از مراسمی که برای شکرگذاری از خداوند بر پا می‌دارند آتشی بزرگ درست می‌کردند و دسته جمعی به دور آتش حلقه می‌زدند و می‌چرخیدند و اعتقاد داشتندکه با این کار شیاطین "که همان انرژی‌های منفی" را از خویش دور ساخته‌اند) و با آرامش خاطر یک برگه کاغذ سفید بردارید و لیستی از آن تهیه نمایید و خدا را بابت نعمتهایی که به شما داده سپاسگذار باشید و در آخر لیست رویاهایی که دارید به وسیله شکرگذاری و نوشتن بر روی کاغذ بیاورید و خدا را از بابت داشتن آنها شکر گویید و این کار را هر شب قبل ازخواب انجام دهید و سعی

کنیدهرروز یک چیز جدید برروی کاغذ آورده و از خدا بابت داشتن آن تشکر نمایید به عنوان مثال **لیستی را برایتان خواهم نوشت :**

به نام خداوندبخشنده ومهربان

قسمت اول شکرگذاری به خاطر داشته‌ها :

۱- خداوندا از تو سپاسگذارم و شکرگذارم به خاطر سلامتی کاملی که به جسم و روحم و چاکراهای بدنم دادی. از تو سپاسگذارم که تمام اندامهای بدنم سالم هستند و راحت می‌توانم نفس بکشم. از تو سپاسگذارم به خاطر اینکه قلب و مغز من درست و به موقع کار می‌کنند. از تو سپاسگذارم که به من قدرت بیان (تکلم) دادی از تو سپاسگذارم که به من قدرت بینایی و شنیداری دادی (از خدا سپاسگذار باشید بابت تک‌تک نعماتی که به شما داده است) و ...

۲- خداوندا از تو سپاسگذارم و شکرگذارم به خاطر اینکه خانواده‌ای سالم و مهربان به من عطا نمودی و به من احساس آرامش و امنیت دادی.

۳- خداوندا از تو سپاسگذارم و شکرگذارم به خاطر اینکه نعمتهای بیشماری به من عطا نمودی و من هر شب با شکم سیر به بستر می‌روم .

۴- خداوندا از تو سپاسگذارم و شکرگذارم به خاطر.... من خیلی کلی اشاره کردم شما می‌توانید به خاطر داشتن جزئی‌ترین نعمت خدا را شاکر و سپاسگذار باشید (چشم. دست. پا. حواس پنجگانه. پدر. مادر. خواهر. برادر. سر پناه. خوراک حتی به خاطر پوشاک و لباسی که بر تن دارید) هر چیزی را که به فکرتان می‌رسد می‌توانید در کاغذ یادداشت کنید.

قسمت دوم شکرگذاری برای به دست آوردن خواسته‌های خویش :

در قسمت دوم در انتهای اینکه خدا را به خاطر تمام چیزهایی که به شما داده شکر نمودید نوبت می‌رسد به خواسته‌های شما، هر چیزی که هست و در حال حاضر شما ندارید اما آرزوی شما این است که داشته باشید برروی کاغذ بیاورید از طریق شکرگذاری بعنوان مثال:

خداوندا از تو سپاسگذارم و شکرگذار به خاطر خانه‌ای زیبا که به من عطا نموده‌ای (جزئیاتش را هم برروی کاغذ بیاورید) خداوندا از تو سپاسگذارم و شکرگذار هستم به خاطر سلامتی کاملی که به جسم و روحم دادی و هم اکنون دارای جسمی سالم و روحی شاداب هستم - خداوندا از تو سپاسگذارم و شکرگذار به خاطر ..... و تمام خواسته‌های خویش را در غالب شکرگذاری بر روی کاغذ بیاورید و سپس در مرحله انتهایی از خداوند تشکر و سپاسگذاری نمایید به خاطر اینکه فرصتی برای شکرگذاری از نعمتهایش به شما عطا فرمود و شمع را خاموش نمایید. چه احساسی اکنون دارید؟ چند دقیقه با خداوند صحبت کردن و از او به خاطر نعمتهایش تشکر کردن مطمئنا بهترین احساس را به شما داده است. شما می‌توانید هر شب این احساس خوب را قبل از خواب تجربه نمایید. از خداوند می‌خواهیم شما را جزء **شکرگزاران درگاهش قرار دهد** و به شما خواننده گرامی توفیقی عنایت فرماید تا هر شب با احساسی خوشایند و آرامشی که با یاد خداوند پیدا خواهید کرد به خواب بروید. (اگر در برخی از شبها احساس می‌کنیدکه بیش از اندازه خسته هستید می‌تواند در طول روز این کار را انجام دهید در اوقات فراغت خود)

عبارتهای تاکیدی :

۱- اکنون به وسیله شکر گذاری از خداوند درهای نعمت و فراوانی به رویم باز خواهد شد و من در وفور نعمت و آرامش الهی قرار دارم .

۲- دروازه‌های نعمت به روی من گشوده گشته است و نعمات خداوند فوج فوج بر من فرود می‌آیند.

۳- اکنون که زندگی من متحول گشته است و اینک زمان این است که خداوند در بهترین شرایط زندگیم بهترین نعماتش را بر من ارزانی دارد .

شیطان :

شیطان از ماده شطن گرفته شده و به معنی **خبیث و پست** و روح شریر و **دور از حق** نیز آمده است. شیطان اسم عام "اسم جنس" است و به عبارت دیگر شیطان به هر موجودی موذی و منحرف و سرکش، خودخواه اطلاق می‌شود قرآن می فرماید که خداوند تا روز قیامت به شیطان مهلت زندگی داد که انسان را از راه اصلی خویش

منحرف سازد .در هر صورت ابلیس تنها فرشته‌ای بود که در برابر انسان سر تعظیم فرود نیاورد و خداوند او را از خویش راند چون به امر خداوند اجابت عمل نکرد این چنین شدکه شیطان دشمن انسان گردید و هدفش گمراه کردن انسانها گشت شیطان جزء گروه اجنه بوده از چهار عنصر سازنده یعنی آب - باد- خاک- آتش از جنس آتش است. در جایی یک مطلبی را خوانده بودم که به نظرم جالب آمد و آن این بود که بشریت بهترین دوران زندگی خود را در زمان حضرت سلیمان نبی سپری کرده بود در آن زمان تمام موجودات چه انسان و چه حیوانات با صلح و آرامش با هم و در کنار هم زندگی می‌کردند و حضرت سلیمان ارواح، اجنه شریر و بد را به زنجیر بسته بود و دنیا در صلح و آرامش به سر می‌برد بدون هیچ سحر یا جادویی. همان‌طور که گفتم شیطان هم جزء گروه اجنه قرار دارد و دشمن قسم خورده انسان است شیطان از هر راهی می‌تواند به انسان نفوذ پیدا نماید چشم - گوش- دست - پا- چاکراهای بدن .... اما یک عضو از اعضاء بدن ما وجود دارد که شیطان به سختی و در بعضی موارد غیر ممکن است وارد شود و آن قلب انسان است. به لحاظ فطری همه ما انسانها بلا استثنا از شیطان بدمان می‌آید اما خود راههای ورودش را آماده و مهیا می‌سازیم. شیطان هیچ کاری نمی‌تواند انجام بدهد یعنی اجازه این را خداوند متعال به آن نداده است فقط می‌تواند شما را وسوسه کند و در اصل شروع هر خطایی از ابتدا تا انتهایش مسئول خود انسان است. در یکی از برنامه‌های تلوزیونی که می‌دیدم با شخصی که جان انسانی را گرفته است مصاحبه داشتند و حکم اعدامش فرا رسیده بود وقتی از او پرسیدند که چرا این کار را انجام دادی؟ با حالتی حزن انگیز و کاملا نادم گفت: من واقعا نمی‌دانم فقط انگار کسی در وجودم قرار داشت که به من می‌گفت چاقو را بردار درون قلبش فرو نما !! در آن لحظه آنقدر من عصبانی بودم که قدرت تصمیم‌گیری و فکر نداشتم و بعد ... شیطان در همین لحظات است که وارد انسان می‌شود در **عصبانیت، در خشم، در لحظات غم انگیز و حزن انگیز، در تنهایی، در اضطراب، در ترس، در مواقع تصمیم گیری...** و فقط انسان را وسوسه می‌نماید چون کارش این است و غیر از این اجازه‌ای دیگر ندارد و ناتوان است. در چنین لحظات بحرانی است که اگر انسان دارای **ایمانی**

کامل باشد راه ورود شیطان به درونش را می‌بندد. اما عده‌ای که واقعا شیطان در بدنشان نفوذ پیدا کرده و شاید خانه بنا کرده باشد همه مسائل زندگی خود را چه رفتاری و چه احساسی به دست شیطان سپرده‌اند و شیطان است که مدام با وسوسه‌هایش می‌گوید چه انجام دهد و چه کاری انجام ندهد اینگونه افراد فقط نقش **عروسک خیمه‌شب‌بازی** را ایفا خواهند کردکه نخهایش به دست شیطان است و شیطان به حرکت در می‌آورد و فقط فاعل هستند به این گروه از افراد من باید یک **زنگ خطر و هشدار** بدهم و به آنها بگوییم **ایست!!!** اگر جزء آن دسته از افرادی هستید که فکر می‌کنید و یا احساس می‌نمایید که در لحظات بحرانی که گفتم و یا در بعضی مواقع حساس در زندگی خود شیطان درون شما راه پیدا کرده لحظه‌ای مکث کنید! من چند راهکار به شما پیشنهاد می‌دهم ابتدا این جمله را تکرار کنید آنچه درون من در جسم و روح من جای دارد خداوند بزرگ و مهربان است و برای شیطان هیچ راهی نیست. خداوند همیشه با من است و مرا از شر شیاطین حفظ خواهد کرد. با گفتن این جمله شما شیطان را از خود دور کرده‌اید البته تا زمانی خاص چون هر جا که نام خداوند و توکل بر خداوند باشد شیطان جایی ندارد. **امام علی (ع) می‌فرمایند : هر چیزی که انسان را از یاد و ذکر خدا بازدارد، از طرف شیطان است.** اکنون لازم است که قدم دوم را بردارید. درباره دفتر مراقبه من در فصل دوم توضیحات کاملی داده‌ام در بخش غیبت و بدبویی لطفا آن را به دقت بخوانید و بعد از اینکه دفتر مراقبه خودتان را درست کردید در قسمت **مشارطه** که برای خودمان یک شرط می‌گذاریم یک شرط بگذارید که من با خودم شرط می‌گذارم و عهد می‌بندم که به مدت یک روز تمام از صبح تا شب به وسوسه‌های شیطانی گوش و عمل ننمایم. (انسانها خود بهتر می‌دانند که چه کار درست و چه کار اشتباه است،چه کاری ممکن است وسوسه شیطان باشد. مثلا دروغ گفتن یک وسوسه شیطانی است یا نگاه هرزه آلود و یا زبانی که به بد باز شود و یا به بی احترامی به پدر و مادر خویش این نشان می‌دهد که شیطان در زبان شما جای گرفته است اما شیطان در سه جا بیشتر از هر مکانی دیگر به انسان نزدیکتر است در زمانی که خشم و غضب صورت بگیرد –در زمانی که بخواهید بین دو نفر قضاوت نمایید و هنگامی که با زنی

بیگانه و نامحرم خلوت کنی و **خوشحالی شیطان از قهر و جدایی افـراد** بـا هـم میسر می‌شود. البته هر چیزی که حکم گناه را داشته باشد برای شیطان خوشایند خواهـد بود) وقتی با خودتان شرط بستید و یا به طریقی درست‌تر عهد بستید از صبح تا شب کـه به وسوسه‌های شیطانی عمل نکنید یا همان مشارطه (بهتر است با خود صادقانه برخـورد کنید و روراست باشید و خود را گول نزنید چون این تمرینی است که شما در حق خـود و برای دور ماندن از شر شیطان انجام می‌دهیـد پـس در درجـه اول خواسـتن شـما و دوم صادقانه برخورد کردن شما بسیار مهم است) حالا نوبت به مرحله دوم می‌رسد. **مراقبـه** یعنی اینکه مراقبت کنید از عهدی که بستید اینکه آن را تحت هـیچ شـرایطی نـشکنید. منظورم عهد خود شماست یعنی صبح که از خواب بیدار می‌شوید تا شب باید مراقب رفتار و اعمالتان باشید تا کاری نکنیدکه شیطان به درون شـما راه پیـدا نمایـد و در پایـان بـه مرحله سوم و یا آخر می‌رسیم یعنی **مکاشفه** این تمرین برای شب است وقتی که شـما زمانی را که تعیین کرده بودید به پایان می‌رسد وارد مرحله مکاشفه مـی‌شـوید یعنـی بـه درون خودتان. کشف می‌کنید که چقدر توانستید سـر عهـد و پیمـان خـویش بمانیـد. در اینجاست که مشخص می‌شود شیطان چقدر درون وجود شما نفوذ پیدا کرده، اگر از بابت کنترل رفتارتان روز سختی را پشت سر گذاشته باشید که باید به شما بگویم شما بیشتر از شیطان تبعیت می‌کنید تا خود (منظور از خود همان ماهیت ماست، انسانیت و پاک بودن) اما اگر برایتان تا حدودی راحت بود باید بگویم شما جزء آن دسته از انسانهایی هستید که تا حدودی خود سکان زندگی خودتان را در دست دارید خوب در هر صورت من به هر دو گروه تبریک می‌گویم چون برای یک روز خواستند که از شر شیطان با تمام وسوسه‌های رنگارنگ و به ظاهر فریبنده و قشنگش رهایی یابید من بازهم باید به شما تبریک بگویم چون اگر شما جزء آن دسته بودید،که به دنبال شیطان اکنون امروز با انجام این تمرینات کاری کردید که یک روز تمام شیطان به دنبال شما بیاید و نتواند وارد شما بـشود. خـوب وقتی که این تمرین را انجام دادید چه احساسی داشتید؟ مطمئنا یک روز بدون شیطان و وسوسه‌های شیطانی‌اش سپری کردن روز بسیار خوبی خواهد بود وقتی مکاشفه کردید و دیدید که توانستید از عهده، عهد و پیمانی که با خود بسته‌اید بربیایید بهتر اسـت خـود را

تشویق کنید بهتر است **برای خود هدیه کوچک تهیه** کنید و یا به خود تبریک بگویید و باز هم خودتان را تشویق کنید چون شما امروز کار مهمی انجام داده‌اید همین‌طور می‌توانید تعداد روزهایی که برای خود شرط می‌گذارید که از شر شیطان و وسوسه‌هایش به دور باشد را زیادتر نمایید و مدام تمدید کنید مثلا از یک روز به دو روز، سه ... یک هفته، دو هفته ... و کم‌کم متوجه می‌شوید که با تمرینهای که داشتید با **مشارطه** و **مراقبه** و **مکاشفه**هایی که انجام دادید دیگر شیطان را از درون خویش کاملا رانده‌اید و این دشمن قسم خوده ما انسانها که فقط به قصد بدبخت کردن و ذلیل و خوار ساختن ما در زمین است. حداقل در وجود شما دیگر جایی نمی‌تواند داشته باشد. به امید روزی که شیطان در کره زمین دیگر جایی نداشته باشد "اعوذ به الله من‌الشیطان الرجیم"

جملات تاکیدی دور از شیاطین :

۱- من شیطان و هرگونه وسوسه‌هایش را نفی می‌کنم شیطان نمی‌تواند درون من راهی داشته باشد آنچه درون من است و جای دارد خداوند و نور خداوند است همانا که او حمایتگر و پشتیبان من است .

۲- هم اکنون من در پرتوی حمایت و مهربانی خداوند قرار دارم به دور از هرچه شر و بدی و شیاطین.

۳- هم اکنون خداوند در وجود من در روح و جسم من جای دارد و آنجا که خداوند باشد برای من خیر و خوشی و شادمانی به همراه خواهد داشت .

۵- پناه می‌برم از شر شیاطین به خداوند مهربان و بخشنده همانا که او حمایتگر و پشتیبان من است در مقابل اشرار و شیاطینها .

۶- شیطان هیچ راهی برای آمدن به درون من ندارد خداوند حمایتگر من است و همراه من در تمام شرایط است .

۷- شیطان هیچ کاری را نمی‌تواند انجام دهد تصمیم گیرنده و فاعل من هستم و من جز در راه حق و جز کلام حق کاری دیگر انجام نمی‌دهم. زیرا خداوند با من است همیشه در همه حال و در همه جا .

فصل دوم

آدمی باید از گناه بپرهیزد، هرچه را به خویش نمی پسندی
به دوست و دشمن خویش روا مدار "بزرگمهر "

گناه :

با شنیدن این کلمه ممکن است یاد چه چیزی بیافتید؟
هر کس برای گناه ممکن است تعریفی خاص داشته باشد شما بـرای گنـاه چـه تعریفـی دارید و گناه را در چه چیز یا چیزهایی می‌دانید ؟
در مذاهب و مکاتب گوناگون برای گناه تعاریفی آورده‌اند اما به نظر من گنـاه یعنـی وارد منطقه ممنوعه شدن. ممکن است هر کدام از ما انسانها در طـول زنـدگیمان بـرای خـود حریمها و خط مرزهایی را قرار داده باشیم و برای خود تعیین کرده باشیم کـه تـا سـقفی خاص و تعیین شده پیش برویم و یک سری از محدودیتهایی را هم برای زندگی خود در نظر گرفته باشیم. ذاتا همه ما از گناه کردن خوشمان نخواهد آمد چون با فطرتی پاک پـا به این کره خاکی نهاده‌ایم اما گناه هم جزء آن گروه از تعابیری قرار می‌گیرد که با تکرار مداوم و مستمر آن روح ما را از خویش و بالطبع از خداوند متعال دور و دورتر خواهد کرد.
ما در عصری زندگی می‌کنیم که شاید به عقیده بسیاری پـاک و معـصوم مانـدن دشـوار باشد، اما می‌شود تا حدودی با به کارگیری بعضی از مسائل کـه خـواهم گفـت کمتـر در وادی گناه قدم نهاد و مطمئنا به روزی خواهید رسید کـه دیگـر اصـلا در ایـن سـرزمین "گناه" قدم نخواهید گذاشت گناه زیر مجموعه‌های فراوانی دارد و من در این کتـاب بـه چند مورد اصلی اشاره خواهم کرد. جایی که گناه باشد و گناه در آنجا صورت بگیرد حتمـا شیطان وجود دارد و جایی که شیطان وجود داشته باشد خدا کمتر حـضور خواهـد داشـت اگر شما همیشه **حضور خداوند** را در کنار خویش حس نمایید اگر بدانید که یک حامی قوی و بزرگ با خود دارید که در تمام مراحل پشتیبان شما خواهد بود و هیچگاه ترکتـان

نخواهد کرد حتی در بدترین شرایط جسمانی و روحی مطمئنا ایمانتان آنقدر قوی خواهد شد که شیطان نخواهد توانست درون شما نفوذ نماید و جایی که شیطان نباشد قطعا گناه هم نخواهد بود .

من در اینجا می خواهم داستان جالبی از **عیسی بن مریم** بگویم در مورد گناه و شیطان . روزی حضرت عیسی بن مریم در راه سفر به چوپانی رسید که در بیابان مشغول چراندن گوسفندان بود حضرت لحظاتی را با چوپان به گفتگو پرداختند و به او گفتند ای شبان بهتر نبود به جای اینکه عمر خود را صرف چوپانی کردی صرف علم و تحصیل می‌نمودی؟ چوپان گفت ای نبی خدا من شش سال است که خلاصه و چکیده همه علوم را آموخته‌ام و به آن عمل می‌کنم دیگر نیازی به تحصیل ندارم .

۱-* تا حلال خداوند است حرام نمی‌خورم و هرگز حلال کم نمی‌شود تا که به حرام احتیاج داشته باشم .۲-* تا راستگویی هست دروغ نمی‌گویم و هرگز راستی کم نمی‌شود تا به دروغ احتیاج داشته باشم .۳-* تا عیب خود را می‌بینم به عیب دیگران مشغول نمی‌شوم و هنوز از عیوب خود پاک نشده‌ام تا به عیب دیگران بپردازم .۴- *تا گنج‌ها و خزانه الهی را خالی نبینم به گنج و خزانه‌های حرام چشم داشتی ندارم و هنوز گنج و رزق و روزی خداوند تمام نشده تا برای روزی خود در خانه مردم بروم و به مال و اموال دیگران طمع داشته باشم .۵-* تا ابلیس ملعون رئیس شیطان نمیرد از وسوسه‌های او ایمن نیستم و غافل نمی‌شوم و هنوز شیطان نمرده است تا من از مکر و وسوسه او در امان باشم .۶-* تا هر دو پای خود را در بهشت نگذاشته‌ام، و از عذاب و عقبی الهی ایمن نباشم و هنوز در بهشت وارد نشده‌ام تا از عذاب جهنم نجات پیدا کنم. حضرت عیسی بن مریم گفته‌های وی را تصدیق نمودند و فرمودند همه علوم‌ها در تو جمع شده است و علم اول و آخر همین است که تو خوانده‌ای هر کس به این مسائل عمل نمایید به یقین رستگار شود (ابلیس نامه – جلد ۲ – ص ۹۱و۹۲)

عبارت تاکیدی در مورد گناه :

۱- من هر گونه گناه و ناپاکی را از جسم و روح خویش نفی می‌نمایم گناه در من نمی‌تواند راه پیدا کند.

۲- خداوندا از تو سپاسگذار و شکرگذارم که هم اکنون جسم و روح مرا از هرگونه پلیدی و ناپاکی و گناه پاک خواهی نمود .

دروغ :

مطمئنا همه ما از دروغ بدمان می‌آید و دوست نداریم از کسی دروغ بشنویم اما آیا تا بحال به این فکر کرده‌اید که همانقدر که دوست داشتید **دروغ نشنوید** آیا به همان اندازه هم دوست داشته‌اید **دروغ نگویید**؟! مطمئنا در طول زندگیتان پیش آمده که در مواقعی مجبور شده‌اید دروغ بگویید و گاهاً در بعضی موارد برای خود توجیهی داشته‌اید که من دروغ نگفته‌ام آنچه که من بیان داشتم یک دروغ مصلحتی ساده بود! یا بعضا با بعضی افراد مواجه می‌شدم که ابراز می‌داشتند ما بنا به شغلی که داریم باید دروغ بگوییم! و یا... اما اکثرا انسانهایی که دروغ زیاد می‌گویند **ترسو** هستند و جرات بیان واقعیت را ندارند و یا به گونه‌ای دیگر می‌خواهند از حقیقت فرار کنند، این گونه افراد بیشتر به خود دروغ می‌گویند تا به اطرافیانشان و بیشتر خود را گول خواهند زد اما عده‌ای واقعا به دروغ گفتن عادت دارند و طبق عادت باید دروغ بگویند. دروغ یکی از مواردی است که از پیامدهایش می‌تواند عدم جلب اعتماد و اطمینان – اثرات منفی در شخصیت فرد – عدم باور و... را نام برد اما می‌توانم به طور قطع بگویم که اگر در زندگی پیش آمده به شخص یا اشخاصی دروغ بگویید حتما افرادی که از آنها توقع شنیدن دروغ را ندارید به شما دروغ خواهند گفت این برمی‌گردد به **"قانون کارما"** که در فصل بعدی حتما توضیح خواهم داد. اما چگونه دروغ نگوییم و یا چگونه افرادی که دروغگویی برایشان بیشتر عادت شده است دیگر دروغ نگویند ؟

قبل از اینکه جوابی به شما بدهم از شما یک سوال دارم آیا واقعا می‌خواهید که دیگر دروغ نگویید و مطمئنا دیگر هیچ دروغی نشنوید؟ اگر جوابتان + است چند راهکار به شما پیشنهاد می‌دهم . ۱- سعی کنید اگر می‌خواهید راجع به مساله‌ای حرف بزنید و آن مساله هم دروغ است اصلا بیانش نکنید و بهترین گزینه یعنی سکوت را انتخاب نمایید .۲- اگر در مواقعی در وضعیتی قرار گرفتید که از شما سوالی پرسیده شد و جوابش را به دروغ می‌خواهید بدهید و یا جواب درستی ندارید فقط یک کلمه بگویید "در حال حاضر

نمی‌توانم جواب شما را بدهم" و سعی کنید بحث را عوض نمایید.۳- اگر متوجه شدید که شخص مخاطب شما در سوالش اصرار می‌ورزد و شما را درون منگنه قرار داده است بهتر است همانجا واقعیت مطلب را بیان نمایید در مواقعی گفتن واقعیت خیلی سخت خواهد بود و ممکن است برایتان گران تمام شود اما بهتراست از دروغ گفتن خواهد بود شما شجاعتر از آن هستید که از واقعیت بترسید وگریزان باشید. گاها دیده شده که یک دروغ گفتن دهها دروغ دیگر با خود به همراه می‌آورد و برای اینکه دروغهای اولیه را درست کنید مجبور می‌شوید مدام دروغ بگویید شما که نمی‌خواهید در آینده‌ای نزدیک از عزیزانتان و کسانی که مورد اعتماد شماست دروغ بشنوید و یا نقش یک آدم ترسو را بازی کنید که مدام از خود و اطرافیانش می‌گریزد؟! شخصی را می‌شناختم که در سرتا سر زندگیش مدام دروغ می‌گفت و به همان اندازه هم دروغ دریافت می‌کرد !

عبارتهای تاکیدی در مورد دروغ :

۱- من آنقدر شجاع هستم که بتوانم حقیقت را بازگو کنم با گفتن حقیقت همه چیز خوشایند و ختم به خیر خواهد شد .

۲- من هرگونه دروغ را نفی خواهم کرد در ذات الهی دروغ وجود ندارد پس من هیچگاه دروغ نخواهم گفت و نخواهم شنید آنچه خواهم گفت حقیقت است و آنچه خواهم شنید حقیقت خواهد بود .

۳- دروغ در وجود من و کلام من جایی ندارد آنچه در من جای دارد شجاعت زیاد، حقیقت کلام و حمایت خداوند از من است .

غیبت- بدگویی :

حضرت رسول اکرم (ص) می‌فرمایند : هر کس از زن و مرد مسلمان غیبت کند، خداوند نماز و روزه او را تا چهل شبانه روز نمی‌پذیرد مگر آن کس که از او غیبت شده است او را حلال کند. غیبت و بدگویی از آن دسته از گناهانی است که روح را کدر خواهد کرد شخصی که اهل غیبت و بدگویی باشد باید این را بداند که به همان اندازه غیبت و بدگویی در مورد دیگران انجام می‌دهد به همان اندازه افراد دیگر قطعا خواهند بود که در موردش غیبت و بدگویی نمایند و عده‌ای همانند دروغ به غیبت عادت کرده اند و اگر در

جمعی حاضر شوند حتما باید لحظاتی هر چندکوتاه را به غیبت بپردازند و اگر این کـار را انجام ندهند گویی آن مهمانی یا بزم اصلا برایشان مهمانی نبوده !!! من اصلا این افـراد را سرزنش نمی‌کنم همه افراد یک سری عادتهای خوب دارند و یک سری عادتهای بد و مخرب. غیبت کاملا در دین ما نهی شده اسـت و شـخص غیبـت کننـد راماننـد کسی می‌داند که گوشت برادر یا خواهر دینی خود را بخورد، به این شکل چهره غیبت را زشـت و منفور توضیح داده است. اما در مورد بدگویی و دشنام در کتابی خوانـدم روزی حـضرت رسول (ص) با ابوبکر در کنار هم نشسته بودند در این موقع شخصی آمد و شروع کرد به ابوبکر [illegible]شنام دادن پیامبر ساکت و آرام نظاره‌گر بود وقتی شخص دشـنام دهنـده سـاکت شد ابوبکر به [illegible] دفاع از خویش به جوابگویی و دشنام او پرداخـت همـین کـه ابـوبکر زبان به ناسزا گف[illegible]د رسول خدا از آن جا دور شد اما قبل از رفتن خویش به ابوبکر گفت: "ای ابوبکر [illegible] آن شخص به تو دشنام می‌داد فرشته‌ای از جانب خداونـد بـه دفاع از تو جوابگوی او بود اما همین که تو زبان به ناسزا گشودی فرشته تو را ترک کـرد و شیطان جایگزین آن شد و من هم کسی نیستم که در مجلـسی بنـشینم کـه شـیطان حضور دارد" سپس فرمودند **دو نفر که به یکدیگر دشنام می‌دهند دو شـیطان هستند که به هم افتاده و همدیگر را تکذیب می‌نمایند** (آفات زبان جلد ۲ ص۳۶و۳۷)

اما من به شما توصیه می‌کنم که اگر اهل غیبت و بدگویی یا بد زبانی هـستید **از همـین حالا با خود این تصمیم را بگیرید که دیگر غیبت یا بدگویی نکنید** و با خود عهد ببندید. برای اینکه بهتر بتوانید سر عهد و پیمان خویش بایستید من به شما چند توصیه می‌کـنم البته این مواردی که من خواهم گفت در تمام زمینه‌ها کاربرد دارد و شما مـی‌توانیـد هـر خصوصیت اخلاقی بدی را که خود نمی‌خواهید داشته باشید اما دارید و یا بر عکـس هـر کاری خوب و صفات خوبی را که شما می‌خواهید داشته باشید اما نمـی‌توانیـد بـه دسـت آورديد.

دفتر مراقبه :

۱- مرحله اول سه بخش دارد

۱- مشارطه -۲ – مراقبه ۳- مکاشفه

۱- **مشارطه**: یعنی ما، یک شرطی برای خودمان می‌گذاریم! حالا هر شرطی مثلا شرط می‌گذاریم تا یک هفته در هر مجلس یا مهمانی رفتیم و یا در هر جمعی بودیم به هیچ عنوان غیبت یا بدگویی از شخصی نکنیم، مشارطه یعنی شرطی کردن خودمان برای انجام ندادن کاری که مورد نظر ما است. مانند اینکه گاهی اوقات دیگران برای ما شرط می‌گذارند که اگر فلان کار را تا موعد مقرر تحویل ندهید باید خسارت آن را بپردازید اما در مشارطه ما خودمان برای خودمان یک شرط می‌گذاریم و خود را موظف به انجامش می‌گذاریم .

۲-**مراقبه**: یعنی ما، مراقبت می‌کنیم که به شرطی که گذاشتیم، عمل نماییم! یعنی خودمان را مستلزم و اجبار می‌کنیم به شرطی که گذاشتیم در یک زمانی که مشخص نموده‌ایم عمل نماییم.

۳- **مکاشفه**: یعنی ما، کشف می‌کنیم! و خودمان را بررسی می‌نماییم، تا ببینیم به شرطی که برای خودمان گذاشته‌ایم، چقدر عمل کردیم! آیا واقعا توانستیم بر فرض مثال همان یک هفته راکه شرط گذاشتیم غیبت و بدگویی نکنیم آیا واقعا توانستیم این کار را انجام بدهیم؟ اما چند نکته اساسی در مورد شرط گذاشتن برای خود **نکته‌ی اول**: سنگ بزرگ، علامت منفی است! هیچ وقت در آغاز یک مشارطه، نگویید تا ابد یا تا آخر عمر! مثلا صد بار هم بگویید تا ابد همیشه خوشحال می‌مانم، فایده‌ای ندارد! چون، بعد می‌بینید در واقعیت اینطور اتفاق شاید نخواهد افتاد، زیرا احساسات انسانها در طول یک شبانه روز مدام تغییر خواهد کرد و ممکن است دوباره ناامید شوید، و به خودتان هم بی اعتماد می‌شوید و این باعث می‌شود این پیام بد را به خودتان القا کنید که من هیچ وقت نمی‌توانم ! پس در ابتدا برای هر مشارطه یک زمان محدود و قابل تحمل بگذارید به عنوان مثال ابتدا از یک ساعت شروع نمایید بعد دو ساعت تمدید کنید و بعد هشت ساعت و یک روز، دو روز تا برسید برای همیشه. **نکته‌ی دوم**: بعد از اینکه یک شرط برای خودتان گذاشتید تمام تلاش خودتان را انجام دهید تا به آن عمل نمایید سپس دفتر مراقبه خود را بردارید و برای خودتان بنویسید من، (اسم خودتان را بنویسید)، موفق شدم به شرطی که برای خود گذاشتم، عمل نمایم! آفرین بر من! حتما این کار را انجام

دهید شما خیلی قوی هستید که توانستید به شرطتان عمل نمایید اصلا مهم نیست مورد شرط شما چه چیز بوده و یا مدت زمان کمی داشته است مهم این است که شما توانستید این کار را انجام دهید وقتی زمان عمل کردن به شرطهایی که برای خود می‌گذارید طولانی‌تر شد، برای خود یک هدیه بخرید و آن را کادو نمایید و روی آن بنویسید تقدیم به سپس اسمتان ... که به قولی که داده بودم عمل کردم و به خودتان هدیه بدهید این هدیه هر چیزی می‌تواند باشد. به عنوان مثال غذای دلخواهتان یا یک نوشیدنی گرم و یا یک استراحت دلچسب. **نکته‌ی سوم**: شما برای دست.یافتن به خواسته‌های خویش زیاد با دفتر مراقبه سر و کار دارید سعی کنید این دفتر و نوشته‌های داخل آن را **خیلی زیاد جدی** بگیرید. یک دفترچه کوچک درست کنید برای خودتان و اسمش را بگذارید دفترچ ‌به و شرط‌های خود را در آن بنویسید لازم نیست از مدت زمانهای زیاد شروع کنید از زمان کم مثل یک یا دو روز شروع کنید و زمانش برای خودتان تمدید کنید تا برسد برای همیشه !!!! وقتی دفتر مشارطه خودتان را درست کردید و شرطتان که به عنوان مثال همان غیبت و بدگویی بود نوشتین و خودتان را شرطی کردید که تا یک هفته انجام ندهید و یک هفته با مراقبه و مکاشفه‌ای هم که داشتید و متوجه شدید که هفت روزتمام غیبت نکرده‌اید اینجاست که باید برای خود جشن بگیرید در پایین دفترچه نام خود را بنویسید من ..... اسمتان موفق شدم به مدت یک هفته طبق شرطی که برای خود گذاشته‌ام غیبت و بدگویی کسی را نکنم. آفرین بر ..... و باز اسم خودتان را بنویسید و زیر دست‌نوشته خود را امضاء کنید و تاریخ بزنید و بعد برای اینکه موفق شدید پای شرطتان بمانید برای خود یک هدیه بگیرید و خودتان، خودتان را تشویق نمایید و همینطور مدت غیبت نکردن، تهمت نزدن — دروغ نگفتن و هرچه عادت زشت و ناپسند هست که دوست ندارید داشته باشید اما با شما هستند را تمدید نمایید از یک هفته به دو هفته و سه و چهار...

۲- سعی کنید اگر در مهمانی و یا مجلسی هستید که افراد در حال غیبت یا بدگویی و یا هر نوع عادت بد دیگر هستند اگر می‌توانید به آنها توصیه کنید که این کار را انجام

ندهند و بحث را تغییر دهید اما اگر در بعضی از معذوریتها هستید می‌توانید آن اتاق یا مجلس را تا زمانی که مراسم غیبت و ... هست ترک کنید .

بعضی از افرادی را من می‌دیدم که در مجلسی شروع به غیبت می‌کردند و وقتی من به آنها گوشزد می‌نمودم می‌گفتند فقط همین یک بار است و باز در مجلس دیگر دوباره شروع می‌کردند و باز هم می‌گفتند فقط همین یک بار !! و این فقط همین یک‌بارها بود که وقتی متوجه می‌شدی می‌بینید که ۲-۳ سال و یا بیشتر از عمرتان گذشته و مدام در حال غیبت بوده‌اید .

عبارتهای تاکیدی در مورد غیبت و بد گویی :

۱- من قسمتی از خداوند هستم پس در جاییکه من وجود دارم خداوند هم وجود دارد و در جایی که خداوند وجود دارد هیچ غیبت و بدگویی صورت نخواهد گرفت.

۲- خدایا شکرت که به من قدرت این را دادی که همیشه از بندگانت تعریف کنم و پشت سر آنها خصلتهای خوبشان را یاد آور شوم .

تهمت – خیانت:

تهمت و خیانت هر دو بدترین و بیشترین صدمه را به روح خواهد زد و ممکن است عواقبش تا پایان عمر زمینی شخص با او همراه باشد مراقب گفتار خود باشید و تا چیزی را به ۱۰۰ درصد یقین نرسیده‌اید بیان ننمایید این را بدانید که اگر کسی به شما تهمت زد یقینا در آینده شخصی در زندگی او خواهد آمد که به او تهمت بزند و یا خیانت کند و اگر شما به همسر و یا دوست خود خیانت کردید منتظر دریافت خیانت باشید حتما لازم نیست همسر شما به شما خیانت کند، شخصی به شما خیانت خواهد کرد که حتی تصورش هم برایتان دشوار باشد، خیانت همه نوعش بد و خوره روح است اگر شخصی به شما خیانت کرد و یا تهمت زد شما تنها یک کار می‌توانید انجام دهید از درگاه خداوند برای شخص مذبور طلب خیر و برکت و بخشایش نمایید و از خداوند بخواهید بابت عمل ناشایستی که در قبال شما روا داشته او را ببخشد این کار شما باعث می‌شود که اگر شما در گذشته خویش کاری مشابه آن را انجام داده‌اید با عفو بخشش خواستن خداوند درباره آن شخص بالواقع برای خود عفو و بخشش طلبیده‌اید و خداوند شما را در لوای قانون

کارما قرار نخواهد داد ممکن است این کار در وهله اول برایتان سخت و دشوار باشد اما می‌تواند بهترین عمل در درجه اول باشد. این را به یاد داشته باشید تا جایی که صلاح می‌دانید و می‌توانید اشتباهات و خطاهایی را که دیگرا در حق شما روا می‌دارند ببخشید و برایشان عفو و بخشایش و خیر و برکت الهی را طلب نمایید و بدانید که با این کار، کسانی که در آینده ممکن است به زندگی شما بیایند و شما نیاز به بخشش و عفو آنها داشته باشید خیلی راحت‌تر از حد تصور شما، شما را خواهند بخشید .

عبارتهای تاکیدی در مورد تهمت و خیانت : ۱- من هرگونه تهمت و خیانت را نفی می‌کنم خداوند حمایتگر و پشتیبان من است و همیشه همراه من خواهد بود .

۲- خداوند حمایت‌گر و پشتیبان من است مرا در پرتوی حمایت خود قرار خواهد داد من هم اکنون تمام انسانهایی که در حق من بدی و تهمت و خیانت کرده‌اند می‌بخشم و برای همه آنها از درگاه خداوند طلب بخشش و برکت الهی را دارم .

نفرت- انتقام :

نفرت و انتقام مضرات زیادی به همراه خواهد داشت چه جسمی و چه روحی رماتیسم و امراض قلبی و ممکن است، بیماریهای روانی (عذاب روحی) را با خود به همرا آورد فردی که نفرت سراسر وجودش را فرا گرفته است و در صدد راهی است برای گرفتن انتقام و به هیچ چیز جز انتقام فکر نمی‌کند فکر می‌کنید بعد از اینکه انتقام خود را گرفت در چه وضعیتی قرار خواهد گرفت؟ اگر هم اکنون از شخص یا اشخاصی متنفر هستید **اگر در پی انتقامهای شخصی خود هستید همین جا یک لحظه ایست !!**

همین جا در تصورات خود در نظر بگیرید که از آن شخص به بدترین شیوه ممکن انتقام گرفته‌اید در این جا به دو سوال من جواب دهید ۱- اکنون که من انتقام خود را گرفته‌ام چه احساسی دارم؟ ۲- چه تغییری در زندگی من ایجاد خواهد کرد؟ ممکن است بگویید که احساس خوبی دارم از اینکه بالاخره توانستم انتقام بگیرم و اصلا تغییری در روند زندگی من نداشته است و ممکن هم هست بگویید احساس پشیمانی دارم و اگر این کار را نمی‌کردم بهتر بود و زندگی‌ام دچار تغییرات نا خوشایند نمی‌شد اما من یک راه بهتر هم برای این کار در نظر گرفته‌ام شما چند کار باید انجام دهید ۱- در ذهن خود با

شخصی که از آن می‌خواهید انتقام بگیرید روبرو شوید البته این کار را در یک محیط آرام و همراه با سکوت و تنها انجام دهید و به آن شکل که می‌خواهید از آن انتقام بگیرید مثلا تصور کنیدکه مقابلش نشسته‌اید و تمام حرفهایی را که قصد داشتید بزنید اما نمی‌توانستید و یا به هر شکل که می‌دانید، با انتقام گرفتن از وی راحت خواهید شد و در تصورات خود مدام با خود تکرار می‌کردیدکه اگر آن شخص را ببینم حتما با این کار از او انتقام خواهم گرفت را انجام دهید من نام این مرحله **تخلیه فشارهای منفی و روحی** نام‌گذاری می‌کنم خوب که در ذهنتان و تجسمتان خود را تخلیه کردید حال به مرحله دوم می‌رسیم مرحله **بخشش و گذشت** اگر مرحله اول را با موفقیت سپری کرده باشید در مرحله دوم دیگر حس انتقام به شدت گذشته در شما وجود نخواهد داشت در مرحله دوم ابتدا خود و سپس شخصی که از آن متنفرید را ببخشید چون اگر انسان **توانست خود را ببخشد به راحتی می‌تواند دیگران را هم ببخشد** و از خداوند برای طرف مقابلتان بخشش و عفو بخواهید و برایش دعای خیر بنمایید. در اینجا وارد مرحله سوم می‌شویم که من نامش را **منطقه ممنوعه** می‌گذارم به خود قول بدهید و با خود عهد ببندید که هر زمان شخص مورد نظرتان که تنفر از آن دارید به فکر شما آمد دیگر در نظرتان به این فکر نکنید که چطور انتقام بگیرید بلکه اولین کلمه‌ای که بر زبان خواهید آورد این باشد که خدایا بعد نام آن شخصی را که در گذشته قصد انتقامش را داشتید بیاورید را بخشیده‌ام و از درگاه تو برای آن طلب خیر و برکت الهی می‌کنم به وسیله این روش هم می‌توانید در بخشیدن و گرفتن عدم انتقام راحت‌تر برخورد کنید و هم یاد می‌گیرید که با طلب کردن دعای خیر برای دیگران در واقع برای خود دعای خیر کرده‌اید و طبق قانون کارما راحت بخشیده خواهید شد. در بعضی از خانواده‌ها من می‌بینم که به جای اینکه یاد بگیرند ببخشند و زبانشان به دعا و طلب خیر و برکت باز باشد مدام به نفرین و ... باز می‌شود من باید به آن دسته از خانواده‌ها اینگونه رفتار می‌کنند یک زنگ هشدار بدهم این را بدانید که نفرین تنفر را بیشتر خواهد کرد و شما هر چه بیشتر از کلمات نفرین‌آور استفاده کنید بیشتر برای خود و خانواده‌تان دردسر و گرفتاری ایجاد خواهید کرد زیرا نفرین از آن دسته از کلماتی هستند که بازتابش فقط به

خود ما خواهد بود. پس شما هر چه را بگویید و بخواهید یقینا برای خود و خانواده خود خواسته‌اید و بازتابش جز شما به کس دیگری نخواهد بود بعضی از افراد یاد گرفته‌اند که با نفرین کردن به نحوی خود را از آن فشار روحی که در آن قرار گرفته‌اند رها سازند که این خود شاید در وهله اول این چنین باشد اما مردابی را برای شما خواهد ساخت و کسی را که نابود خواهد ساخت خود شما خواهید بود. نفرین و حسد ورزیدن و کینه باعث بیماریهای چون درد مفاصل و رماتیسم می‌شود .

عبارت های تاکیدی :

۱- در ذات خداوند نفرت و انتقام وجود ندارد پس من همه کسانی را که در حق من بدی کرده‌اند می‌بخشم همانا که خداوند بخشنده و مهربان است و مرا به خاطر گناهانم خواهد بخشید .

۲- من هرگونه کینه و نفرت را در وجود خود نفی می‌کنم اینها جایی درون من ندارند آنچه درون من هست نور خداوند و محبت و مهربانی اوست .

عفو کنید و فراموش نمایید :

قدم اول آن است که یاد بگیرید دائما دیگران و **به خصوص خود** را **ببخشید** زیرا در زندگی اجتماعی امروزی قطعا لحظاتی پیش خواهد آمد که چه در محیط کار و یا منزل با برخوردهایی روبرو می‌شوید که ممکن است موجب رنجش شما گردد. عفو یعنی مداوا و بخشش واقعی به این معناست که چیزی را بدهید و ببخشید اما دادن معنای گرفتن هم نیز است "من امروز همه آن کسانی را که زمانی مرا رنجانیده‌اند خواهم بخشید" معنای گرفتن این است که اگر کسی را واقعا بخشیده‌ایم لذت عفو و گذشت و بار احساسی خوبی که نصیبمان می‌شود خواهیم گرفت "من عشق خود را به همه انسانها می‌دهم خواه مرا دوست داشته باشند خواه نه". شما خود هستید که می‌دانید اگر چیزی برای بخشیدن و عفو کردن در گذشته وجود داشته توانسته‌اید واقعا ببخشید و فراموش نمایید؟ اگر ما دائما به چیزهایی فکر کنیم که در گذشته به ما صدمه رسانیده‌اند و یا در قلب ما رنجشی پدید آورده‌اند هرگز آنها را فراموش نخواهیم کرد و نمی‌توانیم به معنای واقعی ببخشیم خیلی از افراد هستند که بدون اینکه عفو نمایند فراموش می‌کند و خیلی

از افراد هم وجود دارند که نمی‌توانند فراموش کنند و ببخشند به عنوان مثال اگر شخصی وارد زندگی شما شده و قلب شما را شکسته و از زندگیتان بیرون رفته شما با هر بار فکر کردن و اینکه قلبتان را جریحه‌دار کرده و رفته باعث می‌شوید که قلبتان بیشتر جریحه‌دار شود و بیشتر آسیب ببینید زیرا که شخصی که این کار را انجام داده عملا یکبار وارد زندگیتان شده است و شما را رنجانده و رفته است، اما شما با تکرار و یادآوری آن صدها بار قلب خود را رنجانده و می‌شکنید. اگر شما با تمام قلبتان عفو و بخشش نمایید و به خودتان این اجازه را بدهید که آنها را فراموش نمایید، خود به خود خاطرات و بار منفی وقایع از ذهن شما پاک خواهد شد و قلب شما زلال و صاف می‌گردد بدون هیچگونه غبار و زنگار کینه و نفرت. **اگر شخصی که شما را آزار داده است هنوز زنده است و شما امکان این را دارید که با او صحبت کنید از وی درخواست یک نشست دو نفره را داشته باشید** و چیزهایی که روزگاری موجب رنجش و آزار شما گشته برایش مفصلا شرح دهید هر آنچه که باعث رنجش روح شما گشته و روی قلب شما انباشته گشته را بگویید سپس با دقت و صبر فراوان حرفهای طرف مقابلتان را هم نیز گوش دهید خواهید دید که تا چه اندازه روح و قلب شما رها و آزاد خواهد گشت اگر در شرایطی هستید که نمی‌توانید با وی قرار ملاقات بگذارید بر روی یک کاغذ بنویسید هر آنچه را که باعث می‌شود قلب و روحتان آرامش داشته باشد برایش بنویسید و حتما لازم نیست که آن را پست نمایید و در آخر وقتی از شر بار منفی احساستان رها گشتید تصمیم بگیرید و بخواهید که عمیقا آن شخص را ببخشید و فراموش نمایید . من استادی داشتم که همیشه میگفت **تا نبخشید بخشیده نخواهید شد**، پس اگر کسی در زندگی شما وجود دارد که شما نیاز به بخشش وی دارید بهتر است در وهله اول کسانی را ببخشید که نیاز به بخشش شما دارند و یقین بدانید که شما هم بزودی بخشیده خواهید شد.

عبارت تاکیدی در مورد بخشایش:

۱- من امروز تمام کسانی که به شیوه‌ای مرا رنجانیده‌اند و یا ناراحت ساخته می‌بخشم و برای این گونه افراد از خداوند متعال هم نیز طلب بخشش و عفو الهی را دارم .

۲- هم اکنون من تمام کسانی که درگذشته و حال مرا رنجانیده‌اند می‌بخشم باشد که در خیر و برکت الهی قرار گیرند .

ترس :

بهترین راه برای مهار ترس مقابله با ترس است با ترس روبرو شوید سعی نکنید آن را از خود با زور بیرون نمایید که این عمل در واقع هیچ اثری در شما نخواهد داشت بلکه نتیجه معکوس در بر خواهد داشت. بیشتر عرفا ریشه ترس و منبع اصلی آن را که در تمام ترسها پنهان است **ترس از مرگ** می‌پندارند .

شما در حال حاضر از چه چیزی می‌ترسید؟ ترس به خاطر از دست دادن مال، ثروت، محبوب، فرزند یا ترس از شی خاص و یا تاریکی یا فقر و یا... هر چیزی که از آن می‌ترسید بر روی کاغذ بنویسید و سعی کنید علت ترس را ریشه‌یابی کنید. بگذارید برایتان مثالی بزنم. من از فقر می ترسم خوب اگر فقیر شوم چه خواهد شد؟ ممکن است جایی برای استراحت و یا غذایی برای خوردن نداشته باشم خوب اگر اینچنین باشد چه خواهد شد؟ امکان دارد برای بدست آوردن غذا و یا مکانی جهت استراحت دست به کارهای ناشایست بزنم در این صورت ممکن است با سختی و دردسرهای فراوان مواجه شوم و یا اسیر باندهای خیابانی شوم و دیگر نه آبرویی برای من خواهد ماند و نه اعتباری خوب پس علت ترس من از فقر این است که ممکن است اعتبار خویش را از دست بدهم. اکنون که علت را ریشه‌یابی نمودم باید تمام سعی خود را انجام دهم تا وضعیت به این شکلی که گفتم اتفاق نیافتد به این روش می‌گویند؛ روش مقابله با ترس اکنون ترس خود را شناخته و باید کارهایی را انجام داد که وضع به همان شکل که حدس می‌زدم پیش نیاید ترسهای خود را ریشه‌یابی کند و راههای مقابله با آن را پیدا نمایید و با آن مواجه شوید. اگر همیشه به یاد و نام خداوند باشید و بدانید که حامی بزرگ و بخشنده‌ای دارید که قسمتی از شما است و همیشه با شما است دیگر هیچ گاه از هیچ جنبنده‌ای و هر چیز دیگری نخواهید ترسید چون می‌دانید و یقین دارید که حمایتگر شما خداوند است.

" آنجا که راه نیست خداوند راه می‌گشاید "

فصل سوم

بازتاب اعمال :

کارما یا به بیان دیگر بازتاب است، **واکنش و کنش** به مفهوم آن (کارما) به معنی تاوان است بدین معنا که **انسان آینه رفتار خود است** و هر رفتاری داشته باشد بازتابش را خود دریافت خواهد کرد مانند بومرنگ که به هر سمت پرتاب کنید دوباره به طرف خود باز خواهد گشت شما هرکاری در طول زندگیتان انجام بدهید چه خیر و چه شر، به شکل دیگر بازتاب کارتان به خود شما باز خواهد گشت.مثلا اگر شخصی را بابت ظاهرش مسخره کنید حتما در آینده‌ای نزدیک شخصی پیدا خواهد شد که شما را به خاطر ظاهرتان مسخره خواهد کرد اگر الان در شرایط درستی به سر نمی‌برید اگر در زندگیتان اتفاقاتی رخ می‌دهد که شما نمی‌خواهید؛ اگر کسی را که دوست داشته‌اید شما را ترک کرده است یا فرزندی دارید که شما را اذیت می کند اگر از بیماری خاصی رنج می‌برید اگر تنها هستید و هزاران اگرهای دیگر به خاطر وجود دو مساله است ۱- کارما خود (بازتاب اعمال شما) ۲ – تفکرات خود نسبت به زندگی .

مراقب رفتار و گفتار خود باشید مراقب افکار خود باشید شاید در وهله اول این کار غیر ممکن باشد یا خیلی سخت اما با مراقبه‌های زیاد و خواستن خود می‌توانید همه چیز و دنیای خود را در دست بگیرید برای اینکه "کار ما" خود را خنثی کنید برای اینکه در لوای قانون (منظور جزای عمل کار خود را دریافت کردن) قرار نگیرید بهتر است تا می‌توانید و از دستتان بر می‌آید به کسانی که می‌توانید کمک کنید تا می‌توانید به اطرافیانتان و خانواده خود **مهر و عشق هدیه** بدهید.تا **عشق محبت دریافت** کنید از همین الان شروع کنید. بخواهید قدم اول را بردارید محکم و با اقتدار و با ایمانی کامل بردارید، یقین بدانیدکه موفق خواهید شد اگر هنوز ازدواج نکرده‌اید به پدر و مادر و خانواده محبت کنید و عشق بورزید اگر ازدواج کرده‌اید صمیمانه و از اعماق وجود به همسرتان محبت و عشق بدهید و این را من به جرات و با یقین به شما می‌گویم که هر چقدر محبت و عشق هدیه بدهیم همانقدر را دریافت خواهید کرد .

عبارت های تاکیدی در مورد کارما :

۱- من اکنون در پرتو حمایت و الطاف خداوند قرار دارم نه در لوای قانون کارما خداوند محافظ من است و مرا از شر تمام بدیها حفظ خواهید کرد .

۲- خداوند حمایتگر و پشتیبان من است و مرا حمایت خواهد کرد من در پرتوی الطاف خداوندی هستم نه در لوای کارما خویش.

ایمان کامل :

ایمان کامل یعنی **باور داشتن بدون شک قبول داشتن**، در ایمان کامل شک و تردید، ترس و ناباوری. دلهره و اضطراب، وجود ندارد. شده تا به حال در گوشه‌ای از خلوت و تنهایی خویش به میزان و درجه ایمان خویش فکر کرده باشید و بدانید عیار ایمانتان چند است؟؟؟ حتما با خود می‌گویید چگونه بدانیم که ایمانی کامل داریم یا خیر؟ من یک نمونه را در چند خط و ساده می‌گویم. شده تا به حال چیزی از خدا طلب کرده باشید و همراه آن دلهره و ترس از اجابت اینکه مبادا خداوند جواب درخواست مرا ندهد و فلان چیز یا شخص... را به من ندهد و مدتی از درخواست خود از خداوند بگذرد و جوابی نگیرید و نا امید شوید و با خود بگویید از اول هم می‌دانستم که وضع به این شکل در خواهد آمد و ... اگر جزء این دسته از افراد قرار دارید باید بگویم که شما دارای ایمانی نصفه هستید!! یعنی خدا را قبول دارید چون از او چیزی طلب کرده‌اید اما آنقدر قدرت ایمانتان بالا نیست و کامل نیست که شما را به خواسته‌تان برساند حال ایمان قوی و کامل چیست؟ اینکه از خداوند چیزی را طلب می‌کنید و یقین می‌دارید که جوابتان را می‌دهد و آن چیز را بدست آورده تلقی خواهید کرد و خدا را به خاطر آن چیزی که می‌خواهد به شما بدهد شکر کنید و اگر همان چیز را به شما نداد یقین دارید که حتما به صلاحتان بوده و **مطمئنا خداوند خیلی بهتر از آن را به شما خواهد داد.**
بگذارید با بیان مثال ساده برایتان توضیح دهم به عنوان مثال من بیکار هستم و دنبال کاری با درآمد خوب هستم و از خداوند کمک می‌خواهم که کاری مناسب با درآمد عالی پیدا کنم خوب من خواسته خود را به خداوند گفته‌ام ، **قدم اول** را برداشته‌ام و در ادامه خواسته‌ام از خداوند بابت داشتن کاری مناسب و خوب با درآمد عالی سپاسگذارم، **قدم**

دوم شکرگذاری است "اکثر بزرگان در مذاهب گوناگون خواسته خود را به وسیله شکرگذاری به خداوند ابلاغ می‌کنند و اگر بخواهند به خواسته خود برسند از راه شکرگذاری وارد می‌شوند ، خداوند را به خاطر چیزی که می‌خواهند بدست بیاورند شکر می‌کنند "در قدم دوم شکرگذاری عبارت تاکیدی من این است: خدایا از تو سپاسگذار و شکرگذارم که اکنون کاری عالی دارم با حقوق خوب و عالی در محلی و مکانی خوب و عالی کاری و همکارانی خوب که خیر صلاح من و همگان در آن است در واقع من هنوز صاحب شغل و درآمدی نیستم اما از طریق شکرگذاری و دعا کردن خواسته قلبی‌ام را به خداوند اعلام کرده‌ام ممکن است در آینده اتفاقاتی در زندگی من رخ بدهد که من کاری پیدا نکرده باشم و خداوند مرا در مسیری قرار دهد که دیگر نیاز به کار نداشته باشم و یا ممکن است که خیلی زود کار دلخواهم را پیدا کرده باشم. در هر صورت من یک لحظه هم شک – تردید – اضطراب–ترس ... نداشته‌ام چون یقین به اجابت خواسته‌ام دارم و می‌دانم که اگر خداوند خواسته مرا به شکلی که من می‌خواهم اجابت نکرده حتما به شکلی که خیر و صلاح من است اجابت خواهد کرد زیرا اوست که می‌داند خیر و صلاح زندگی ما را " انّ الله علیم حکیم "

عبارتهای تاکیدی در مورد ایمان :۱- با یقین به ایمان کاملی که نسبت به خداوند دارم هم اکنون هر آنچه که به خیر و صلاح من است در زندگی انجام می‌پذیرد .

۲- اکنون نسبت به زمانهای گذشته ایمان من مستحکم‌تر و بیشتر از همیشه است و هر لحظه نسبت به لحظه گذشته بیشتر خواهد گشت .

۳- خداوند هر لحظه که می‌گذرد ایمان مرا نسبت به خویش قوی‌تر از لحظه پیش می‌کند و من هر لحظه ایمانم به خداوند بیشتر و بیشتر می‌شود و در همه حال توکل من به خداوند است .

توکل :

در یک کلمه آرامش، کسی که به خداوند توکل می‌کند در همه امور زندگیش یعنی اینکه رسیدن به یک زندگی با آرامش، چون تمام امور زندگیش را به خالق خویش سپرده و مطمئنا خالق همیشه بهترین چیزها را برای مخلوق می‌خواهد. فلورانس اسکاولشین در

کتاب خود می‌گوید: **همیشه خداوند در مقابل شما هست و راه را برای شما باز خواهد کرد.** اگر این باور را داشته باشید که خداوند مقابل شما قرار دارد دیگرترس و تردیدی نسبت به زندگی کردن نخواهید داشت، چون می‌دانید بزرگترین و مهربانترین حامی را در مقابل خود دارید و با شما است فقط کافی است باور داشته باشید به معنای واقعی و بپذیرید و در همه امورتان به خداوند توکل کنید، خواهید دید که زندگی به آن شکل خواهد کذشت که شما می‌خواهید فقط کافی است که بخواهید و ایمان به دریافت خواسته‌تان داشته باشید **و برای رسیدن به خواسته‌تان تلاش** لازمه را انجام دهید. منظورم این است که اگر من باب مثال آرزویتان این است که دکتر شوید در راهش قرار بگیرید وارد دانشگاه شوید درس بخوانید و خداوند به شما کمک خواهد کرد تا همه شرایط به نحوی مطلوب، شما را به آرزویتان برساند نه اینکه بگویید من آرزو دارم دکتر بشوم و در منزل بمانید و هیچ کاری برای به انجام رسیدن آرزویتان انجام ندهید. مهمترین کار همان **باور خود** است، که متاسفانه اکثر مردم کارهای سخت و دشوار را می‌خواهند خود به دست بگیرند و به سرانجام برسانند چون فکر می‌کنند اگر خود انجام دهند بهتر است و در بیشتر مواقع هم با شکست روبرو می‌شوند باورداشته باشید، که توکل واقعی شما به ذات حق نزدیک‌تر می‌گرداند و راه‌هایی را برای شما باز خواهد کرد و درهایی را به روی شما خواهد گشود که هیچ یک از بندگان خداوند قادر به گشودن نخواهند بود. اگر خواسته و یا به زبان ساده‌تر آرزویی دارید که هنوز به آن نرسیده‌اید و بهتر است **برخورد و رفتار خود را تغییر دهید** و بدانید اگر به خواسته‌تان دست نیافته‌اید یکی از دلایلش می‌تواند این باشد که مسیر راه را به اشتباه پیموده‌اید. بهتر است مسیر خویش را تغییر دهید و به گونه‌ای رفتار نمایید که گویی به مطلب خویش رسیده‌اید .گودالها را حفر نمایید (در زمان یکی از پیامبران الهی خشکسالی باعث می‌شود تعداد زیادی از مردم به تنگ آمده و نزد پیامبر بروند و از او بخواهندکه دعایی نماید تا باران بیاید حضرت از مردم می‌خواهدکه تا می‌توانند گودالهایی را برای آب باران حفر نمایند در آن زمان با وجود خشکسالی مردم شروع به کندن گودالهایی شدند و خداوند گودالهایشان را پر از آب باران نمود) و یقین بدانید که پر خواهد گشت. **بستر را آماده**

نمایید برای خواسته‌تان تهیه و تدارک ببینید و خواسته‌تان را اجابت شده بدانید البته اگر به خیر و صلاحتان باشد. آنجا که راه نیست خداوند راه می‌گشاید.

عبارتهای تاکیدی :

۱- من هم اکنون تمام امور زندگیم را به خداوند بزرگ می‌سپارم زیرا که او بهترین راهنما است و زندگی مرا به بهترین مسیر هدایت خواهد کرد .

۲- هم اکنون توکلم به خداوند است و من خدا را وکیل خود قرار می‌دهم همانا که خداوند بهترین راه را برای من برمی‌گزیند " ان الله یحب المتوکلین "

قلب (دل) :

چشم و زبان آیینه قلب هستند و قلب جایگاه معبود، جایگاه خالق و دلی که پاک و بدون غل و غش باشد دارای زبانی گرم و گیرا و نگاهی محجوب است خداوند درون دل تک تک انسانهایی که آفریده قرار دارد اما شاید بپرسید که انسانهایی که دست به آدم‌کشی – جنایت – فساد و... می‌زنند آیا باز هم خدا درون دل آنها جای دارید؟ بله خداوند هست چون ما از خداوند هستیم و روح ما از وجود خداوند است اما به راستی چرا انسانهایی که پاک متولد می‌شوند این چنین می‌شوند و قلبشان آنقدر سیاه و زنگار گرفته می‌شود که به خود اجازه می‌دهند جان انسانی را بگیرند و یا فساد کنند و ... جوابش فقط یک کلمه است "دور شدن از خود و اصل خویش" چون انسانی که از خویش دور شود یعنی از خدای خویش هم دور گشته ما چه توقعی می‌توانیم از شخصی داشته باشیم که خود را فراموش کرده؟ اگر جنایت می‌کند و یا فساد و یا ... به دلیل این است که با خوی شیطانی‌اش روند زندگی خویش را ادامه می‌دهد و از غالب انسان بودن و انسان ماندن خویش دور شده است و در غالب دیگر قرار گرفته است اما از آنجایی که روح از خالق خویش است زمانهایی پیش می‌آیدکه همین انسانها ممکن است دوباره به اصل خویش بازگردند و خود را پیدا کنند و دوباره به غالب انسانیت خویش باز گردند این نوع انسانها فقط یک کار را انجام داده‌اند **"خواستن"** و خداوند هم می‌توانم قاطعانه بگویم که راه را برایشان باز خواهد کرد و به اصل خویش باز می‌گردند .

حال اگر احساس می‌کنید که قلبتان کمی زنگار گرفته است اگر احساس دور بودن از اصل خویش را می‌کنید فقط کافی است که **بخواهید** که به خداوند نزدیک شوید و این خواستن شما در غالب شعار نباشد، که با خود بگویید من می‌خواهم که به خداوند نزدیک شوم این کافی نیست، مثل این می‌ماند که شما در منزل تنها نشسته باشید و با خود مدام تکرار کنید که من گرسنه هستم آیا با این کار گرسنگی شما رفع خواهد شد؟ شما برای اینکه رفع گرسنگی کنید باید از **جای خود حرکت** کنید و ببنید که چه چیزهایی دارید و با آنها می‌توانید چه چیزی برای رفع گرسنگی خویش درست نمایید برای نزدیک شدن به خداوند هم تنها با گفتن این کلمه که من می‌خواهم به معبودم نزدیک شوم آنقدر که احساس کنم با آن یکی شده‌ام کافی نیست به خود یک حرکتی بدهید، ببنید در حال حاضر چه با خود دارید راه رسیدن و نزدیک شدن به خداوند را **درون خویش** پیدا نمایید. برای نزدیک شدن به اصل خویش لازم نیست با خود بگوییم چه کاری لازم است انجام دهم، بهتر است بگویید **با انجام چه کارهایی نزدیک‌تر خواهم شد؟** فقط کافی است به خویش نزدیک شوید خود را پیدا کنید در کجا قرار دارید؟ تا به حال چه کرده‌اید؟چگونه می‌خواهید باشید و رفتار کنید. انسان از **خودشناسی است که به خداشناسی خواهد رسید** لازم نیست اگر هر چند روز یکبار آن هم در مواقعی که در کارتان دچار مشکل شده‌اید به یاد خدا بیافتید اکنون که می‌خواهید به خداوند نزدیک شوید با خود بگویی من روزی سه بار خداوند را یاد خواهم کرد نه شما اگربه اصل خویش برسید اگر خود را بشناسید اگر خود را باور کنید اگر به این باور برسید که آنچه در وجود شما جای دارد و به جسمتان گرما و حرکت داده روح شماست و روح شما از خداوند متعال است (زیرا زمانی که خداوند انسان را آفرید در مرحله آخر آفرینش خود از روح خویش درون انسان دمید و به انسان روح و جان داد) به این باور برسید که خدا همیشه با شماست و قسمتی از شما خود به خود در طول روز همیشه به یادش خواهید بود نه در مواقع سختی و زمانی که تمام درهای دنیوی را به روی خویش بسته می‌بینید، نه دیگر در تمام زمانها خداوند را کنار خویش حس خواهید کرد فقط کافی است به این باور برسید و در آن زمان است که چنان آرامش لذت بخشی را تجربه خواهید کرد که دیگر

دوست ندارید آرامشتان را از دست بدهید و در آن زمان است که هیچ چیز و هـیچ کـس نمی‌تواند آرامشتان را از شما بگیرد چون شـما **خود را باور کردیـد** و خالقتـان را بـاور کردید و در پرتو حمایت و الطاف خداوند قرار خواهیـد گرفـت. دل شـما جایگـاه و منبـع خداوند است . " الا به ذکر الله تطمئن القلوب "

عبارتهای تاکیدی (دل) :

۱- فقط با نام خداوند است که دلها آرامش می‌گیرد " الا به ذکر الله تطمئن القلوب "

۲- هم اکنون خداوند در قلب من جای دارد و من در آرامش خداوندی قرار دارم خداوند حامی و منبع آرامش من است .

عشق :

عشق آسمانی نوید بخش و ارمغان دهنده سلامتی – نشاط – خوشبختی کامـل خواهـد بود در عشق آسمانی هیچ بحثی نیست و فقط برای رسیدن بـه درجـه عـشق بایـد بـاور داشت ابتدا خود و سپس خالقتان را و اما عشق زمینی نام عشق زیباست و حس کـردنش زیباتر عشق آسمانی (معبود) عشق زمینی (معشوق/معشوقه) هردو لازمه رسیدن آرامـش هستند، لازمه خوشبختی. من چند سوال دارم از شماکه در حال خواندن این کتاب هستید (مورد نظر من عشق زمینی هست عشق آدمیزاد به آدمیزاد)

۱- تا بحال عاشق شدید ؟

۲- عاشق هستید ؟

۳- شکست عشقی داشته‌اید ؟

جزء کدام دسته از افراد هستید البته عده‌ای هم وجود دارند که عشق را نفی مـی‌کننـد و می‌گویند عشق دیگر چیست؟ من به این دسته از افراد کاری نـدارم چـون ایـن دسـته از افراد به چند گروه باز تقسیم خواهند شد که الان مورد بحث من نیستند .

از یک نفر که سخت عاشق بود پرسیدند عشق چیست؟ گفت چو ما شوی دانی. عشق را نمی‌شود تعریف یا توصیف کرد فقط باید عاشق باشی تـا معنـی عـشق را بـدانی کـسی عاشق واقعی است که در نبود معشوق خویش تاب و توان زندگی کردن را نداشته باشـد. من اصلا قصد این را ندارم که در مورد عشق چند بحث فلـسفی راه بیانـدازم و در آخـرم

هم نتیجه‌گیری نمایم نه، عشق چه زمینی‌اش و چه آسمانی‌اش مکمل زندگی است اگر عاشق نشده‌اید اما دوست دارید عشق را تجربه کنید حتما در آینده‌ای نزدیک آن را تجربه خواهید کرد. اگر ازدواج کرده‌اید و هنوز عشق را ندیده‌اید به جستجوی عشق بپردازید (من دوستی داشتم که بنا به نقل قول خودش بدون عشق ازدواج کرده بود یک ازدواج سنتی و قبل از ازدواج هم بیشتر از دو یا سه بار همسرش را ندیده بود اما به شدت عاشق، عاشق شدن بود. بعد از ازدواجش روزی اتفاقی او را دیدم خیلی افسرده و ناراحت به نظر می‌رسید و علت ناراحتی‌اش را نبود تفاهم دوست داشتن بین خود و همسرش ابراز [illegible]ده بود و اینکه قصد دارد از همسرش جدا شود بعد از اینکه حرفهایش تمام شد دوباره گفت [illegible]عاشق همسرم بودم هیچ وقت این اتفاق نمی‌افتاد !! همسرش مرد کاملا متشخص و خوبی [illegible] تا حدودی می‌شودگفت بدون عیب و ایراد خاصی و محبت‌های لازمه را در حق [illegible]نجام می‌داد اما دوستم متوجه نبود و فکر می‌کرد عشق باید چیز دیگری باشد سعی نکرد وجه اشتراکشان را پر رنگ‌تر کند محبتش را بیشتر و عدم تفاهمات هم را کم رنگ و سطحی ببیند برعکسش عمل می‌کرد به دنبال عشقی کورکورانه بود بعد از مدتی از همسرش جدا شد به قصد اینکه با عشق ازدواج کند اما بعد از جدایی تازه فهمید که عشق چیست؟!) و اگر با شکست عشقی مواجه شدید بدانید که آن شخص متعلق به شما نبود و خداوند نخواسته که با شما باشد و صددرصد یقین بدانید خداوند بهتر از آن را برای شما در نظر گرفته است به درگاه خداوند گله و شکایت نکنید خود را عذاب روحی و جسمی ندهید، زندگی را برای خود سخت نگیرید برای خانواده‌تان ناراحتی و مشکلات ایجاد نکنید شکست در تمام مواردش سخت است و شکست عشقی کمی سخت‌تر چون روح و احساس صدمه و لطمه می‌بینند و حقیقت انسان همان روح انسان است. این را بدانید که هر شکستی نویدبخش یک پیروزی هم ممکن است باشد، اما شما نباید اسمش را شکست بگذارید بهتراست **تجربه** نامگذاری نمایید و این را بدانید و سعی کنید در مرحله بعد زندگیتان از تجربه‌ای که بدست آورده‌اید استفاده کنید تا بستر را برای شکستی دیگر مهیا نسازید شخصی را می‌شناختم که، فرد مورد علاقه‌اش در یک تصادف جان خود را از دست داده بود و زندگیش مانند زندگی گیاهان شده بود به زور غذا می‌خورد حرف می‌زد و با اجبار بیرون می‌رفت زندگی‌اش مختل شده بود و هیچ

چیزی نمی‌توانست او را به زندگی عادی‌اش برگرداند مدام در گریه‌هایش ابراز می‌داشت دیگر شخصی مثل... در زندگی‌ام نخواهد آمد هیچ‌کس دیگر جای او را برای من نخواهد گرفت مدتی به همین منوال گذشت کمی آرامتر شده بود از او خواستیم که دیگر کلمات را تکرار نکند به جای این بگوید خیلی بهتر از... را خواهم داشت من دوباره عاشق خواهم شد عشقی که در آن خیر و صلاح من و همگان در آن باشد خداوند حمایتگر و مهربان است و اوضاع و شرایط مرا به **طرز شگفت‌آوری** دگرگون خواهد ساخت و این تصور را که دیگر بهتر از عشقش را پیدا نخواهد کرد و یا هرگز عاشق نخواهد شد را به دور بیاندازد در ابتدای امر برایش خیلی سخت و عذاب دهنده بود اما با مراقبه و مشارطه‌های فراوان بالاخره توانست با خود کنار بیاید و به زندگی معمولی خویش بازگردد و اندیشه خویش را تغییر دهد بعد از مدتی دوباره عاشق شد و شخصی وارد زندگی‌اش گردید که خیلی بهتر از کسی بود که از دستش داده بود این را بدانید اگر خداوند شخصی را از زندگیتان خارج می‌کند به هر نحوی شخصی بهتر را جایگزین خواهد کرد فقط باید از خداوند بخواهید یقین بدانید که **نحوه کلامتان و بیانتان** تاثیر صددرصد را در زندگی شما ایجاد خواهد کرد. اگر عاشق هستید هیچ وقت و در هیچ زمانی **ترس** اینکه مبادا عشقم را از دست بدهم به خود راه ندهید، مطلقا به این مساله فکر نکنید چرا که اگر بترسید که او را از دست بدهید یقینا روزی او را از دست خواهید داد. اگر در عشق ثابت قدم بمانید و صادقانه برخورد نمایید بدون هیچ خیانت و تردیدی پیش بروید، مطمئنا عشقی صادقانه و پاک خواهید داشت که هیچ چیز قادر به از هم گسیختن آن نخواهد بود، قانون کارما را به خاطر داشته باشید و بدانید که در عشق هرچه بدهید همان مقدار را دریافت خواهید کرد برای محبت کردن برای عشق ورزیدن هیچ وقت تاخیر نکنید، مثلا به شخصی که دوستش دارید با خود نگویید حال اگر امروز نتوانستم به او محبت کنم یا بگویم که چقدر دوستش دارم و یا حرفهای که در دل دارم و باید به او بگویم بیان نکردم فردا حتما این کار را انجام خواهم داد شاید دیگر فردایی وجود نداشته باشد اگر احساستان همان لحظه به شما می‌گوید که عنوان کن دوستت دارم به شخصی که دوستش دارید بگویید همان لحظه، هیچ گاه در بیان احساسات و

عواطف خود تعلیق نداشته باشید چون ممکن است **در آینده دیگر فرصتی** برای ابراز عشق یا محبت نداشته باشید و همیشه این حسرت را داشته باشید که چرا زمانی که با من بود و لحظاتی را با هم سپری می‌کردیم من فلان کاری را که دوست داشتم انجام بدهم یا حرفی را که می‌خواستم عنوان کنم نزدم و کاش زمان به عقب بر می‌گشت هیچ گاه در روابط خود کاری نکنید که اگر به گذشته‌تان فکر کردید آه سردی از نهان بکشید و برای زمان از دست رفته حسرت بخورید همیشه در حال زندگی کنید اگر محبت کنید محبت خواهید گرفت اگر دروغ بگویید دروغ خواهید شنید و این را بدانید **عشقی واقعا حقیقی است که شما را ارتقاء دهد** حال چه از نظر شخصیتی و رفتاری و گفتاری، به شما امنیت و آرامش هدیه دهد و به بیان ساده و در تمام موارد "ما" بودن را ثابت نماید و مساله آخر من در مورد عشق این است که آگاهانه انتخاب کنید و **بدانید که شخصی را که عاشقش شده‌اید و دل و روح خود را با آن سهیم گشته‌اید واقعا تا چه میزان لیاقتش را دارد ؟**

عبارت های تاکیدی(عشق) :

۱- من هرگونه از دست دادن را نفی می‌کنم زیرا در قانون خداونداز دست دادن وجود ندارد آنچه از دست داده‌ام به من باز خواهدگشت و یا بهتر از آن را اکنون می‌ستانم .

۲- عشقی که هم اکنون در روح و جسم من جای دارد عشق الهی خواهد بود و خداوند در تمام مراحل حامی و پشتیبان من است و عشقی پاک در زمین به من خواهد داد تا همیشه با آن به آرامش برسم .

۳- خدا را سپاسگذارم و شاکر که عشقی زمینی و پاک به من عنایت نموده است عشقی که من را فقط به خاطر خودم دوست دارد و در تمام مراحل همراه و همدم من است .

ازدواج و جفت روحی "نیمه گمشده" : ازدواج در دین ما یک نوع سنت محسوب شده و سفارش شده پیغمبر ما مسلمانها یعنی حضرت محمد (ص) است. یکی از بزرگان علم و ادب می‌گوید قبل از ازدواج چشمها و گوشهایت را خوب باز کن و بعد از ازدواج آنها را ببند. معنی کامل ازدواج یعنی از **من** به **ما** تبدیل شدن و شریک شدن در همه مسائل و مصائب و شادی‌ها یعنی پایبند شدن و ماندن نسبت به تعهدی که دارید، دوران

متاهلی با دوران مجردی بسیار متفاوت است و هر کدام یک دنیای مخصوص به خـودش را دارد اما جفت روحی و نیمه گمشده، چقدر دوست دارید روزی جفت روحـی متناسـب و ایده‌ال خود را ببینید؟ جفت روحی از اسمش کاملا مشخص است **یعنی یک روح کـه به دو قسمت تقسیم شده باشد و با به هم رسیدن دوباره یکـی خواهنـد گشت** خداوند از درون حضرت آدم حضرت حوا را خلق نمود البته این خود بحث زیادی به همراه خواهد داشت مطمئنا همه ما رویـای ملاقـات یـک شـخص حقیقـی را داریـم. **کسی که برای همیشه با او معنا خواهیم یافت.**

شرایطی را فراهم کنید تا او خودش را آشکار کند. اما شاید بپرسید چگونه شرایط را محیا سازیم ۱- با ایمانی قوی به خداوند ۲- تصور ذهنی (که بـه طـور مفـصل در بخـشهای بعدی خواهم گفت) شما می‌توانید در دفتر مراقبـه خـود خـصوصیاتی کـه دوسـت داریـد همسر آینده‌تان داشته باشد را بنویسید از کوچکترین خصوصیات ظاهری تـا کـوچکترین خصوصیات باطنی اخلاق – رفتار – قد – رنگ پوست ... حتی می‌توانید تصویر ظاهری همسر دلخواهتان را هم در ذهنتان مجسم نمایید و هر روز به مدت چند دقیقه به سـراغ همان دفتر بروید و تصویر سازی ذهنی انجام دهید، مثلا با شخص مورد علاقـه‌تـان بـه کافی شاپ بروید یا پارک و یا ... اما از آنجایی که خداوند انسان را آفرید جفـت او را هـم نیز آفرید اما به دلیل شرایط حاکم بر زمین بین جفتها فاصله افتاد امـا بـه وسـیله تقـدیر جفتها را به هم می‌رساند. به عنوان مثال شما کورکورانـه عاشـق شـدید و قـصد ازدواج دارید، خانواده‌تان مخالفت می‌کنند و شما را از هر نظـر متناسـب بـا شخـصی کـه شـما انتخاب نموده‌اید نمی‌دانند (اخلاقی- رفتاری- اعمالی) اقوام و فامیل مخالف ازدواج شما هستند اما شما تا می‌توانید با آنها می‌جنگید و به هر سختی با هم ازدواج می‌کنید و وقتی که زیر یک سقف به زندگی مشترک رسیدید بعد از چند ماه می‌بینید که اصلا شرایط بـه کل تغییر کرده و شخصی که با آن ازدواج کرده‌اید همان کسی نبوده که شما می‌خواستید و بعد به زمین و زمان گله‌مند می‌شوید و از خداوند بابت بخت بدتان شکوه می‌کنیـد امـا من باید به شما بگوییم که خود خواسته‌اید تا زندگیتان به این شکل برسد، خداوند بر سر راهتان موانعی از جمله مخالفت خانواده‌ها – مشکلاتی نظیر آنها را برایتان قرار داد تا بـه

شما زنگ هشداری داده باشد اما خود با اصرار و پافشاری خواستید و در نتیجه زندگیتان اینچنین می شود اما گاهی اوقات هم بر عکس می‌شود شما در شرایطی قرار می‌گیریدکه همه رضایت دارند و خود به خود تمام کارها درست می‌شود بدون هیچ مانع و مخالفتی ازدواج می‌کنید و ازدواج موفقی هم خواهید داشت البته درصد کمی هم بودند از انسانهایی که خانواده آنها کاملا مخالف بوده و اما ازدواج کردند و با کمک هم توانستند زندگیشان را بسازند **اما با سختی زیاد.** جفت روحی مانند یک چرخ دنده عمل می‌کند که چرخها در هم گره می‌خورند و باعث گردش هم می‌شوند و به خوبی ادغام می‌شوند به راحتی هم را درک خواهند کرد احساسشان و تفاهمات، اخلاقیات و رفتارشان یکی خواهد بود در بعضی موارد لازم نیست که با یکدیگر صحبت کنند از طریق نگاه می‌توانند منظورشان را به هم برسانند و با هم حرف بزنند. در جفت روحی من و یا تو وجود ندارد و آنچه هست **"ما "** به معنای واقعی است همیشه حرف برای گفتن خواهند داشت، اگر درد و یا ناراحتی یک زوج داشته باشد چه جسمی و چه روحی همسرش کاملا متوجه خواهد شد روح‌ها با هم کاملا یکی خواهند شد و ادغام می‌شوند باعث پیشرفت و ترقی یکدیگر خواهند شد. اما اگر با شخصی غیر جفت روحی ازدواج کنید ممکن است تنها نباشید اما از درون احساس تنهایی کنید حرف زیادی برای گفتن نخواهند داشت باعث آرامش و آسایش هم نخواهند شد و... همیشه احساس می‌کنند که یک چیزی در زندگی کم دارند. اما حرف آخر من با زوجهایی است که ازدواج کرده‌اند و دارای تعهد و مسئولیت هستند به همسر خود محبت کنید آنقدر که همسر شما سیراب از محبت و عشق گردد و کمبودی را احساس ننماید تا ناگزیر شود محبت و عشق را در بیرون از خانه پیدا نماید **با تمام وجود سعی کنید همسری ایده‌آل** باشید. اگر فکر می‌کنید همسر شما؛ آن گونه نیست که شما می‌خواهید **خوب دست** به کار شوید مطمئنا اگر همسرتان دارای خصوصیاتی است که شما نمی‌پسندید حتما حداقل دارای یک یا دو خصوصیتی است که شما می‌پسندید و از آن خصوصیات خوشتان می‌آید، در وهله اول بهتر است نقاط ضعف همسرتان را تا جایی که می‌توانید کم رنگ و کم رنگ تر در نظر خود جلوه دهید و نقاط قوت را پررنگ و پر رنگ‌تر نمایید با این روش احساس علاقه را

در وجودتان پر رنگ‌تر می‌نمایید و بعد سعی نمایید راه‌هایی را پیداکنید که به وسیله آنها نقاط ضعف همسرتان را کمرنگ‌تر و محو نمایید هر چیزی و هر مساله‌ای یک راه حلی دارد و یک جوابی، هیچ چیز غیر ممکن نیست فقط باید راهش را پیدا نمود و طریقه طی کردن راه را دانست و هر چه شناخت شما نسبت به همسرتان بیشتر باشد بالطبع راحت‌تر میتوانید صورت مساله را حل نمایید. کارهایی را انجام دهید و یا حرفهایی را بزنید که نشان دهد همسرتان برای شما **مهم است و برایش ارزش و احترام قائل هستید** سعی کنید تا می‌توانید به همسرتان احترام بگذارید و خط مرزهایی را برای زندگی زناشویی خود در نظر بگیرید و در نهایت سعی کنید که پایبند به مسائلی که برای خود معلوم و مشخص نموده‌اید بمانید و همیشه در همه حال حتی در سخت‌ترین شرایط و حالات روحی حرمتهای خویش را نگه دارید و نگذارید که شکسته شود که اگر اینطور شود دیگر با هیچ چسبی در دنیا نمی‌توانید مانند روز اول به همان شکل دوباره درست نمایید. به نظر من **میوه حرف زدن عمل و میوه عشق محبت** است پس تا می‌توانید و فرصت زیستن دارید به همسرتان محبت نمایید. گاهی اوقات ممکن است همسرتان با بهانه‌جویی و حرف زدنهای بسیار و یا با کم حرف زدنش یک چیزی را به شما بگوید و آن **توجه** باشد، پس زمانی که در کنار همسرتان هستید سعی نمایید حتی اگر مساله کاری و گرفتاری فکری شما را رنج می‌دهد بازهم خود را موظف نمایید که به همسرتان توجه و عشق لازمه را داشته باشید زیرا ازدواج یعنی از من به ما تبدیل شدن و دیگر خود تنها نیستید و باید بدانید که همیشه و در تمام امور، شخص دیگری در زندگی شما وجود دارد که قسمتی از شما گشته است و یک سری نیازهایی را دارد که فقط خود شما باید آن را برطرف نمایید مثل محبت- عشق- توجه به عواطف و ... با **توکل بر خداوند** عظیم ومهربان قدم بردارید به **دقت** انتخاب کنید و **صبورانه** زندگی نمایید باشد که خداوند مهربان حامی و پشتیبان شما خواهد بود .

عبارتهای تاکیدی(ازدواج) :

۱- خدا را سپاسگذارم که هم اکنون از راه درست و به شیوه‌ای درست همسری را که به خیر و صلاح من است برایم فرستاده.

۲- هم اکنون خداوند جفت روحی‌ام را در مسیر زندگی‌ام قرار خواهد داد و آنچه که خیر و صلاح من است در زندگی اتفاق خواهد افتاد

۳- خداوند عشق آسمانی من است و عشق زمینی مرا به شیوه‌ای که خود صلاح می‌داند از راهی عالی بر سر راه من قرار خواهد داد و ما هم اکنون با هم یکی خواهیم شد از همین اکنون تا زمانی که جهان باقی است

۴- خدا را سپاسگذارم و شاکر که همسری خوب با شرایط زندگی عالی و سلامتی به من عنایت فرموده است

دوست داشتن خود :

"شما، بیشتر از هر فرد دیگری در تمام جهان سزاوار عشق و مهربانی خودتان هستید" (بودا)

چقدر خود را دوست دارید ؟

چقدر برای خودتان ارزش و احترام قائلید ؟

چقدر برای خودتان وقت می‌گذارید ؟

چقدر به آرزوهای خودتان فکر کرده‌اید ؟

چقدر خودتان را برای هر اتفاق خوبی که در زندگیتان افتاده تشویق کرده‌اید و برای خودتان هدیه خریده‌اید ؟

حالا به سوالهای من جواب بدهید اگر جزء آن دسته از افرادی هستید که جوابشان در هر ۵ سوال من + است باید به شما تبریک بگویم شما راه زندگیتان را یافته‌اید .اگر جزء آن دسته از افرادی هستید که می‌گویند ما اصلا به فکر خودمان نیستیم یا خودمان را دوست نداریم یا اصلا خودمان را فراموش کردیم باید به شما بگویم متاسفم شما در زندگی با رنجها و غم‌های زیادی و ناکامی‌های زیادی برخواهید خورد و چرخه زندگی برای شما نخواهد چرخید شما چگونه می‌خواهید که دوستتان داشته باشند و به شما محبت کنند در حالی که خودتان را دوست ندارید، چگونه می‌خواهید برای شما ارزش و احترام قائل شوند در صورتی که خود نمی‌خواهید برای خود ارزش و احترامی قائل شوید؟ چگونه

می‌خواهید دیگران برای شما وقت بگذارند در حالیکه شما برای خود حاضر نیستید کمی وقت بگذارید و ... اگر می‌خواهید عاشقانه دوستتان داشته باشند **عاشقانه خود را دوست داشته باشید** آنقدر زیاد که از دوست داشتن خود سر ریز شوید و از اضافات دوست داشتن خود به دیگران بدهید برای خود و نیازهایتان وقت بگذارید، هر چند روز یک بار چیزی را که دوست دارید بخورید هر چند یک شکلات ساده باشد یا لباسی را که دوست دارید بپوشید برای خود بخرید برای خود هدیه بخرید من افرادی را می‌شناسم که ممکن است چندین ماه از آخرین خریدی که برای خود کرده‌اند گذشته است خود را فراموش کرده‌اند دیگر به فکر نیازهای خویش نیستند و نیازهای دیگران و خواسته‌های دیگران برایشان درجه اولویت اول را دارد. هر گونه عذاب جسمی، روحی به خاطر انزجار از خویشتن و احساس گناه است. دست کشیدن از این نفرت و انزجار، حتی مرض سرطان را نابود می‌کند. **" پذیرش خود"** کلید دگرگونیهایی مثبت است. احساس گناه، همواره جویای مجازات است و مجازات درد می‌آفریند برای اینکه خود را دوست داشته باشید باید در وهله اول از رفتار خود و برخورد و عملکرد خویش راضی بوده باشید پس **قدم اول بخشش** خود است برای اینکه خودتان را بتوانید به طور کامل ببخشید باید چند کار انجام دهید. یک برگه کاغذ سفید بردارید و چیزهایی که شما را زجر می‌دهد و باعث می‌شود که خود را گناهکار بشماری در آن بنویسید خواهش می‌کنم با خودتان صادقانه برخورد کنید چون غیر از خودتان هیچ کس دیگری قرار نیست این کاغذ را بنویسد و بخواند. البته این کار را باید با آرامش و در محلی که فقط خودتان حضور دارید انجام دهید، بدون حضور دیگران انجام دهید وقتی لیست شما تکمیل شد و تمام چیزهایی که به خاطرش خودتان را نمی‌بخشید نوشتید نوبت می‌رسد به **مرحله دوم** در این مرحله من باید به شما بگویم که تمام این اتفاقهایی که روی کاغذ آوردید برمی‌گردد به زندگی گذشته شما در هر صورت در زمان گذشته اتفاق رخ داده است و شما توان این را هرگز نخواهید داشت که زمان را به دلخواهتان به عقب برگردانید و دیگر آن اشتباه را انجام ندهید این غیر ممکن است و شما با تفکر به اشتباهاتان و پر رنگ جلو دادن آن هر لحظه احساس گناه و تنفرتان نسبت به خود و زندگی‌تان بیشتر خواهد شد در اینجا لازم

است که واقعا خود را به خاطر تمام اشتباهات و اتفاقات تلخ گذشته ببخشید و با خود این جمله را بگویید "**من در زمان خودم تمام سعی و تلاشم را برای برطرف شدن اشتباهم انجام داده‌ام پس من هر کاری را که در توانم بوده انجام دادم و تمام تلاش خود را کرده‌ام**" با این گفتن این جمله شما تا حدودی از بار احساسی منفی که به خوددارید کم خواهید کرد بعد یک به یک تمام مسائلی که در کاغذ نوشته‌اید و باعث رنجش روحی شما می‌شود با گفتن جمله فوق خط بزنید و زمانی که آخرین جمله را خط زدید زیر کاغذ بنویسید من ....(نام خود را) خودم را بابت تمام اشتباهات و کارهای که مرا در گذشته عذاب می‌دهند خواهم بخشید من خودم را بخشیدم از این لحظه به بعد هیچ یک از این گزینه‌ها (مواردی که نوشتید) مرا نمی‌توانند آزار دهند چون این موارد در گذشته من بوده است و گذشته تمام شده است. من نام این روش را خالی کردن بارهای منفی برای اتفاق افتادن وقایع تلخ گذشته نامیده‌ام بعد از اینکه جمله خود را بر روی کاغذ نوشتید کاغذ را آتش بزنید زیرا آتش از بین برنده تمام انرژی‌های منفی است همانطورکه کاغذ در حال سوختن و از بین رفتن است تمام چیزهایی که شما را زجر می‌دهد و بر روی کاغذ نوشته بودید، همانند کاغذ از بین رفته و تمام شده تلقی نمایید اگر خود را به اندازه کافی دوست نداشته باشید در هیچ مورد به آرزوهای خود نخواهید رسید زیرا که خود را لایق داشتن آرزوهایتان نمی‌دانید .

- اگر به سرزنش و انتقاد از خود مشغول هستید و مدام هرکاری را که می‌کنید احساس نارضایتی و شکست دارید و فکر می‌کنید که هیچ کاری را درست انجام نمی‌دهید
- اگر با مصرف الکل و مواد مخدر با جسم و روح خود بد رفتاری می‌کنید یا سیگار می‌کشید و قادر به ترک آن نیستید .
- اگر کسی را که دوست داشتید شما را ترک کرده است و شما خود را گناهکار و مقصر می‌دانید .
- اگر در زندگی مشترک خود دچار شکست شده‌اید و فکر می‌کنید رفتار و برخورد شما باعث شکست در زندگی مشترک شما گشته است .
- اگر بدهی و قسط زیاد دارید و شما را کلافه کرده است و احساس می‌کنید که شخص ناتوان و بی عرضه هستید .

- اگر احساس می‌کنید که زیبا نیستید و اندامی درست ندارید و دیگران شما را مسخره می‌کنند.
- اگر فکر می‌کنید که دیگران شما را دوست ندارند و این یک نوع احساس حقارت در شما به وجود آورده است .
-اگر در تصمیم گیریهای شخصی خودتان اول نظر دیگران برای شما مهمتر است تا خودشما .
- اگر برای دیگران ولخرجی می‌کنید و برای خود خساست به خرج می‌دهید .
- اگر الان در حال حاضر تنها هستید و خود را مسبب تنهایی خود می‌دانید .
- اگر خوشحالی دیگران و شاد دیدن دیگران مهم‌تر از خوشحالی خودتان و شادی خودتان است .
- اگر از حق خود و خواسته خود برای دیگران به راحتی می‌گذرید و اگر .... تمام این اگرها و احساسات بد را نسبت به خود کنار بگذارید .

بعد از انجام تمرین بخشایش لطفا دیگر اینگونه نباشید و فکر نکنید واقعا و از صمیم قلب بخواهید و **قدم اول را با اراده راسخ و ایمان و توکل به خدا** بردارید در مقابل آینه بایستید تا بتوانیدخود را کامل ببینید و با خود بگویید، **من تو را دقیقا همان طور که هستی دوست دارم و می پذیرم.** خودتان را آنطور که هستید بپذیرید و دوست داشته باشید دنبال نقاط ضعف خود نباشید و آنها را بزرگ نکنید آنقدر که برای شما شبیه یک غول بزرگ شود و به وسیله همان غول خودتان و شخصیتتان را له کنید. خود را لایق بهترینها بدانید، چون شما انتخاب شده‌اید و برگزیده و خلیفه خداوند در روی زمین هستید شما لایق تمام زیباییها و تمام خوبیها،لایق احترام و ارزش لایق ... هستید خود را دوست داشته باشید تا دوستتان داشته باشند عاشق خود باشید تا عاشق شما باشند برای روح و بدن خود ارزش و احترام قائل باشید تا ارزش و احترام برای شما قائل شوند بدن خود و روح خود را با مواد مخدر – سیگار – الکل – عشقهای سطحی و زود گذر ...زجر و آسیب نرسانید بدن شما هدیه‌ای است که خداوند در زندگی زمینی به شما داده است تا به وسیله آن روح خود را ارتقاء دهید و به درجات بالای معنوی دست پیدا کنید نه به

درجه حقارت و پستی تنزل پیدا کنید. به یاد داشته باشید که شما در این دنیا میهمان هستید و خداوند فقط تا زمانی که خود تعیین کرده است اجازه زیستن در این دنیا را به شما داده است وقتی شما خودتان را دوست بدارید، بطور خودکار از لحاظ جسمی، ذهنی و عاطفی از خود مراقبت خواهید کرد. مراقبت از خود برای کسب احساس بهتر، از طریق تغذیه جسم، ذهن و روحتان امکان پذیر است. این جمله به معنی پذیرفتن خود آنگونه که هستیم، دوست داشتن خود به معنی داشتن اتکا به نفس، احترام به ذات و تصویر مثبت از خود است.

واضح است که این به معنی خود بینی، خودپسندی یا باور به اینکه شما بهتر از هر کس دیگری هستید، نمی‌باشد. این به معنی توجه به سلامتی خودتان و ارزشمند بودن شما به عنوان یک وجود انسانی است.

قدر لحظات زندگی در این دنیا را بدانید قدر موهبتهای خداوند مهربان را بدانید و با مسائل و چیزهایی که به جسم و روحتان آسیب می‌رساند خود را درگیر و عذاب ندهید لحظات و روزهای باقی مانده خود را در این دنیا به بطالت هدر ندهید حرف آخر من در مورد دوست داشتن خود :

"خود را دوست داشته باشید برای خود ارزش و احترام زیادی قائل شوید و از موهبتها و نعمتهایی که خداوند به تک تک شما عنایت کرده است نهایت استفاده را ببرید، خداوند را بابت تمام خوبیهایش و نعمتهایش شکر گویید"

(از همین لحظه دوست داشتن خود را شروع کنید و برای شروع اولین قدم را بردارید کاری را برای خود انجام دهید که دوست داشتید اگر زمان و وقتش را داشتید حتما انجام می‌دادید. خود را میهمان یک لیوان چای یا قهوه کنید یا برای خود موسیقی را که دوست دارید بگذارید وگوش کنید به جایی بروید که مدتها دوست داشتید بروید اما فرصتش برایتان مقدور نبوده است. به کلاسی ثبت نام کنید و بروید که دوست داشتید اگر زمانش را داشتید ثبت نام می‌کردید **زمانش اکنون فرا رسیده است** یا .... شروع کنید بله با شما هستم خواننده گرامی دوست داشتن خود را آغاز کنید و شاهد تحولاتی در زندگی

خویش که در آینده‌ای نزدیک رخ خواهد داد باشید همین الان لحظاتی کـه شـما در آن هستید به وجود آورنده زندگی شما و گذشته شما می‌شود **لحظات را بیخودی و بـدون مصرف خرج نکنید** زیرا هر ثانیه‌اش نشان دهنده گذشت عمر شما خواهد بود و خـود را شرطی نمایید و اجازه ندهیدکه لحظات عمرتان هدر شود) به یاد داشته باشید اگر خواهان بهترین‌ها در زندگی هستید باید خود را لایق بهترینها بدانید تا بهترینهـا بـه سـوی شـما بیایند اما اگر خود را لایق بهترینها ندانید چگونه می‌خواهید آنها را داشته باشید ؟

احساسات :

بهترین هدیه‌ای که خداوند به انسانها داده است **احساسات** می‌باشد. کلا احساسات بـه دو بخش تقسیم می‌شوند احساس خوب و احساس بد. شما الان چه احساسی دارید؟ بـار احساسی شما خوب است یا بد؟ گاهی اوقات می‌شود خیلی راحـت احـساستان را عـوض نمایید مثلا اگر از موضوعی ناراحت هستید و شما را زجر می‌دهد بهتر است همان لحظـه تصمیم بگیرید آهنگ شادی را که دوست دارید گوش دهیـد موسـیقی در بیـشتر مـوارد می‌تواند کمک کند که احساسات خویش را تغییر دهید. احساسات راهنمای خوبی هستند برای اینکه بدانیم چقدر به خواسته خویش و یا رویایی که دارید در جهان واقعیت نزدیک گشته‌اید هر چه بیشتر احساس شادمانی و تملک بیشتر داشته باشید نـسبت بـه مطلـوب خویش زودتر آن را بدست خواهید آورد اما هرچه احساستان بدتر باشد و احـساس خـوبی نداشته باشید، نسبت به خواسته که دارید این نشان می‌دهد که مسیر شما غلط و اشـتباه است و باید مسیر خویش را تغییر دهید. اگر یک جـاده را در نظـر بگیریـد *ایـن علائـم و تابلوهای راهنمایی و رانندگی هستند، که به شما می‌گویند چقدر به مقصد مانده یا در چه مواقعی سرعت را کم نمایید یا تغییر مسیر دهید احساسات هم دقیقا مانند تابلوهـا عمـل می‌نمایند به شما می‌گویند چقدر به خواسته‌تان نزدیک گشته‌اید یا چقدر دور شده‌اید* اگـر در حال حاضر احساس خوبی ندارید یا غمگین و ناراحت هستید یا استرس داریـد و یـا ... بهتر است هم اکنون در همین لحظه احساس خویش را تغییر دهید **شما مـی‌توانیـد** .

اگر موسیقی احساس شما را خوب می‌کند بهتر است برای خود یک موسیقی بگذارید اگر صحبت کردن با شخصی خاص بهتر است به صحبت با وی بپردازید و اگـر قـدم زدن و

راه رفتن، خوب اینکار را انجام دهید و اجازه ندهیـد کـه احـساسات ناخوشـایند لحظـات بیشتری از عمرتان را به خود اختصاص دهند به یاد داشته باشید هر آنچه را که احـساس کنید جذب خواهید کرد بهترین احساس را داشته باشید تا بهترینها را هم جذب نمایید.

لحظه جاوید اکنون است (زمان حال) انسانهایی که در اطـراف شـما هـستند و روزمره با آنها مواجه می‌شوید ممکن است در ظاهر جسمشان در کنارتان و در زمان حال باشند اما روحاً در زمانهایی گوناگونی به سر می‌برند عده ای از انسانها هستند که مدام در زندگی گذشته خود سیر می‌کنند و با قرار داشتن در گذشته و وقـایع گذشـته روز و شـب خود را می‌گذرانند و از حال و لحظه‌ای که در آن قرار دارنـد غافـل هـستند. شخـصی را می‌شناختم که مدام در زندگی گذشته‌اش به سر می‌برد زمانی که با دوستان دور هم جمع بودیم و شاد بودیم او مدام در گذشته‌اش بود و آه و افسوس گذشته را مـی‌خـورد اگـر در فلان روز آن کار را انجام نمی‌دادم الان وضعیت من به این شکل نبود اگر ... این دسـته از افراد حال خود را هم قربانی گذشته و اشتباهات خویش می‌کنند چون زمان حال هم با گذر زمان به گذشته تبدیل می‌شود و در حال خویش مدام از اشتباهات و وقـایع گذشـته حرف می‌زنند و روزنه‌ها و راه‌هایی که خداوند بـرای پیـشرفت و ترقیـشان بـاز مـی‌کنـد نمی‌بینند چون در گذشته هستند در نتیجه حال را هم از دست می‌دهند و می‌شود جزئـی از گذشته ناکامشان و روی هم تلمبار می‌شـود و در نتیجـه شـخص کـودی از خـاطرات غم‌بار و اشتباهات جبران ناپذیر گذشته را با خود حمل می‌کند، که مـدام بـر تعـداد آنهـا افزوده خواهد گشت اما عده‌ای هم هستند که در آینده سیر می‌کننـد قـدر لحظـاتی کـه اکنون در آن هستند نمی‌دانند و برای آینده خویش فنا می‌سازند به عنوان مثال شخـصی را در نظر بگیرید که خود را ملزم می‌سازد ساعت کـاریش را زیـاد نمایـد و تـا مـی‌توانـد تلاش می‌کند و کار می‌نماید، از موهبتهای خداوند و نعمتهای زندگی غافـل اسـت فقـط کار می‌کند و پول را روی پول سی‌گذارد و در خرج کردن پول خساست به خرج می‌دهنـد و... وقتی دلیلش را جویا می‌شوی با لحنی قاطعانـه مـی‌گویـد مـن بـرای فـردایم کـار و پس‌انداز می‌کنم برای زمانی که پیر و ناتوان شده‌ام و دیگر قادر به کـار کـردن نخـواهم بود. بعد متوجه می‌شوی که اتفاق ناگواری برایش رخ داده و دیگر در این دنیا نیست و یا

در زمان پیری به هزاران درد مبتلا شده و نمی‌تواند از موقعیت و پولی که جوانیش را فنـا کرده لذت لازمه را ببرید و یا عده‌ای هم وجود دارند،که آنقدر وابستگی شدید به پول پیدا می‌کنند که خرج کردن برایشان مشکل می‌شود و ترجیح می‌دهند تا می‌توانند پولی خرج نکنند نوعی وابستگی و وسواس خاصی در خرج کردن پول پیدا خواهند کرد نـه افـراط و نه تفریط هر چیزی حد خویش و تناسب خویش را دارد. سعی کنید میانه‌رو باشید، زندگی ما را لحظه‌ها تشکیل می‌دهند و همین لحظه‌ها هستند که تبدیل بـه گذشـته مـی‌شـوند سعی کنید در لحظه زندگی کنید حال چگونه در زمانی که اکنون در آن قرار داریم زندگی کنیم؟ وقتی در حال زندگی کنید یعنی دیگر افسوس گذشته را نخواهید خورد و دلواپسیها و نگرانی‌های آینده هم زجرتان نخواهد داد همین امروزی را که در آن هستید شاد باشید – تا جایی‌که می‌توانید به همنوعان خویش کمک نمایید – بـه اهـدافی کـه در زنـدگی برای خویش در نظر گرفته‌اید بپردازید – کارهایتان را به موقع و بدون تاخیرانجام دهیـد (کار امروز را حتما همین امروز انجام دهید شاید فردا دیگـر فرصـت انجـامش را نداشـته باشید) اگر در حال استراحت هستید فقط به استراحت و آرامش روحی خویش فکـر کنیـد اگر در حال غذا خوردن هستید فقط به غذا و لذت خوردنش فکر کنید نـه بـه اتفاقـات و وقایع گذشته و همراه با غذا خوردن عصبانیت – حرص یا جوش را بـه خـود راه ندهیـد، بیشتر مردم وقتی دارند کاری انجام مـی‌دهنـد افکارشـان را بـه همـان کـار اختـصاص نمی‌دهند مثلا اگر در حال استراحت هستند فکرشان به هزار و یک جا می‌رود گـاه دچـار تشویش می‌شوند گاه غمگین و افسرده و گاه عصبانی فقط در ظاهر استراحت مـی‌کننـد اما در واقع به تنها چیزی که نمی‌پردازند استراحت است و انواع استرس‌هـا و فـشارهـای روحی را در زمان استراحت بـه خـود وارد مـی‌کننـد کـه ایـن استرسـها خـود سرمنـشاء بیماریهایی درد آور خواهد بود. فکـر مـی‌کنیـد چـرا انـسانهایی کـه در طـول شـبانه روز خوابشان کم شده و یا اصلا نمی‌توانند درست استراحت کنند، ریشه این نـاتوانی‌شـان در کجا بوده است؟ در همین افکار و خیالاتی که در زمان استراحت به خـود راه مـی‌دهنـد، **یاد بگیرید و تمرین** نماید که هر کاری را که دارید انجام می‌دهید افکار و احساستان را به همان کار اختصاص دهید و با انجام این کار موفقیـت بیـشتری را نـصیب خـویش نموده‌اید. البته ممکن است برای برخی از انسانها سخت باشد زیرا بیشتر عمـر خـویش را

گونه‌ی دیگر زیسته‌اند اما با تمرین و سعی و خواستن می‌شود به یاد داشته باشید هیچ چیز در این دنیا غیر ممکن نیست پس شما می‌توانید. در لحظه زیستن، یعنی هر کاری را که انجام می‌دهید احساس رضایت و شادمانی نمایید که اگر اینگونه زندگی نمایید متوجه می‌شوید دو یا سه سال از عمرتان گذشته و شما در هر لحظه‌اش احساس زندگی کردن و شادبودن را داشته اید. دو یا سه سالی که متشکل شده بود از به هم پیوستن همان لحظات. اما اگر در لحظه‌ای که اکنون در آن هستید ناراحت و ناراضی باشید از زندگی خویش در لحظه بعد هم ناراحت و ناراضی هستید و به دنباله آن لحظه بعد هم همانطور احساس ناراحتی و عدم رضایت و یکدفعه متوجه خواهید شد که دو یا سه سال از عمرتان سپری شده که تمامش را ناراحت و ناراضی بوده‌اید. شرایط رضایتمندی درزندگی این است که در لحظه‌ای که اکنون در آن قرار دارید راضی و شاد باشید. در لحظه زیستن یعنی در بهشت زندگی کردن .

نیمه تاریک وجود یا سایه :

با گفت این کلمه ممکن است یاد چه چیزی بیفتید؟

معمولا در تاریکی هر چه را پنهان کنید دیده نخواهد شد چون فاقد نور است، اما در روشنایی خیلی راحت دیده می‌شود و اما نیمه تاریک وجود، همه ما انسانها بلا استثنا دارای نیمه تاریک هستیم، شاید با خود بگویید نیمه تاریک چیست؟ نیمه تاریک آن قسمت از خصوصیات و اخلاقیات ما است که ما نمی‌خواهیم آنها را داشته باشیم اما همراه ما هستند مثل تنبلی – دروغ گفتن – بی انظباتی – ترس – و ما گوشه‌ای در وجود خویش آن را پنهان کرده‌ایم و دوست نداریم که اطرافیان و دوستانمان از این خصلت ما باخبر باشند. طوری زندگی می‌کنیم که اطرافیان متوجه این خصلتها نشوند به عنوان مثال شاید در زندگی روزمره خویش تجربه کرده باشید مثلا از دیدن صحنه تصادف حالتان به شدت بد می‌شود هرچه از دیدن این صحنه‌ها جلوگیری می‌کنید و دوست ندارید آنها را ببینید بر عکس می‌شود و شما بیشتر با این صحنه‌ها مواجه می‌شوید یا اشخاص مختلفی وارد زندگی‌تان می‌شوند و شما تا به آن اشخصاص علاقه‌مند می‌شوید شما را ترک می‌کنند، یا از حیوان آزاری به شدت بدتان می‌آید اما در بیشتر مواقع با صحنه‌هایی روبه رو می‌شوید که در مقابل شما حیوانی را اذیت می‌کنند و یا شکنجه می‌دهند خوب شما از این صحنه‌ها دوری می‌کنید اما این صحنه‌ها مدام برای

شما تکرا می‌شود اما مداوم تکرار شدن این صحنه‌ها برای این است که چیزی را به شما بگوید این نشان می‌دهد که شما در گذشته دور حیوانی را آزار داده‌اید در واقع خود یک حیوان آزار بوده‌اید تعجب نکنید حتما با خود می‌گویید محال ممکن است اکنون دلیلش را برایتان خواهم گفت. به عنوان مثال یکی از دوستانم از حیوان آزاری به شدت بدش می‌آمد اما بیشتر با این صحنه‌ها مواجه می‌شد و زجر می‌کشید گاهی اوقات در خیابان می‌دید که عده ای از بچه ها جوجه ای را دوره کردندو مشغول آزار جوجه هستند و خیلی اثر بدی در او می‌گذاشت و این ترس و رنجش باید ریشه اش در گذشته آن می‌بود و ربط به نیمه تاریکش داشت و با تکرار شدن مداوم این صحنه‌ها ما به این نتیجه رسیدیم که او قبلا حیوان آزار بوده است، اما باور این موضوع برای خودش سخت بود او حتی یک مورچه را هم نمی‌کشت پس چطور می‌شد که حیوان آزار باشد؟!! به دقت زمان گذشته را مرور کردیم و به یاد آورد که زمانی حدودا ۵-۶ ساله بوده پدربزرگش تعداد زیادی جوجه چند روزه گرفته بود و در حیاط منزلش تصمیم به بزرگ کردن آنها داشت و دوستم در آن دوران با دیدن جوجه‌ها دنبالشان می‌دوید و با چوبی شروع به آزار جوجه‌ها می‌کرد چند روز بعد یکی از جوجه‌ها که ۴-۵ روزه بود زیر پای یکی از بچه‌ها می‌رود و جلو چشمانش جان می‌دهد و او از این صحنه خیلی ترسیده می‌شود، صحنه جان دادن جوجه تاثیر بسیار بدی بروی روحیه‌اش می‌گذارد و همانجا تصمیم می‌گیرد که دیگر هیچ حیوانی را آزار ندهد حتی مورچه‌ها را پس حیوان آزاری جزئی از خصوصیتش در گذشته بوده و چون او از انسانهای حیوان آزار به شدت متنفر بود و تکرار این صحنه‌ها نشان این یود که دوستم متوجه شود خود یک زمانی حیوان آزار بوده .کتاب نیمه تاریک وجود اثر دبی فورد به طور وسیع و گسترده درباره نیمه تاریک وجود توضیح داده است. پس اگر درسی مدام در زندگیتان تکرار می‌شود برای این است که به شما یک پیامدی را برساند و به شما یک چیزی را یادآور شود و شما با ریشه‌یابی آن در گذشته متوجه علت آن خواهید شد و با دانستن علت آنها، از تکرارشان جلوگیری خواهید نمود .

آرامش روحی :

آرامش روحی(مدیتیشن) **یعنی به هیچی فکر کردن و بـه سـکوت رسـیدن.**

مدیتیشن، مثل صید مروارید کف دریا است. زمانی می‌شود مروارید را صید کرد کـه دریـا طوفانی نباشد یعنی آب کثیف و دارای اجسام معلق نباشد، تا بتوان شـیرجه رفـت و کـف آب را دید. افکار در زندگی مانند همان کف‌های کثیف و اجسام داخل دریاسـت. آرامـش روح، همان آرامش دریاست. دیگر موجی نیست. فقط سکوت است. وسط دریـا، سـکوت مطلق است. این یعنی مدیتیشن. یعنی وقتی کاملا به وسط دریا می‌روید، جایی که دیگـر موجی وجود ندارد (خصوصاً بعد از یک طوفان که دریا کاملا آرام می‌شـود) آن جـا هـیچ صدایی نیست فقط سکوت و آرامش است. وقتـی مـا بتـوانیم ذهنمـان را بـه سـکوت نزدیک‌تر نماییم، مدیتیشن انجام داده‌ایم. وقتی ما می‌خواهیم بـه یـک آرامـش درونی دست پیدا کنیم بهترین راه انجام مدیتیشن است. اما شرط اساسـی بـرای انجـام یک مدتیشن موفق رعایت چند نکته است: بیشتر دانشمندان ذهنی گفتـه‌انـد کـه بـرای رسیدن به بهترین نتیجه در تمرینات مدیتیشن، باید روزی دو بار و هر بار بیـست دقیقـه تمرینات را انجام داد. به نظر خود من هیچ وقت نباید تمرینات را با بـی میلـی انجـام داد چون نتیجه‌ی خوبی در پی نخواهد داشت. اما متعهد بـودن بـه دائمـی بـودن تمرینـات خیلی مهم است زیرا اگر یک روز انجام بدهید و دو ماه انجام ندهیـد ضـمیر ناخودآگـاه شما به شما متذکر می‌شود که این آدم که خودش متعهد نیست پس نمـی‌شـود روی آن حساب کرد. بنابراین دلیلی هم وجود ندارد که کمکتان کند و درهای حقیقـت را بـه روی شما باز نماید. بنابراین در رابطه با تمرینات مدیتیشن، باید بسیار متعهدانه عمل نمایید تـا آن هم متعهدانه به شما کمک نماید و تمرینات شما جواب دهد به یاد داشته باشـید کـه **تمام جوابها در درون خود شما است. بیرون از شـما چیـزی نیـست بجـز تخـیلات و اندیشه‌های شما.**

همیشه چیزی برای شنیدن وجود دارد اگر گوشی برای شـنیدن وجـود داشـته باشـد!

وقتی کانال تلویزیون روشن نگه دارید ممکن است یک برنامه‌ای پخش شـود کـه شـما دوست ندارید و با خود بگوید چه برنامه بی‌معنی است، خوب گوش کنید چه مـی‌دانیـد؟ شاید شهود شما در آن گذاشته شده باشد. به حرف دقت کنید و کاری نداشته باشـید کـه

گوینده‌اش را قبول دارید یا خیر. اگه حرف درست بود بپذیرید حتی از دشمن، مطمئنا اگر در زندگی با مشکلی مواجه هستید و دنبال راه حل آن می‌گردید خداوند شهوداتی و راههایی را به شما نشان خواهد داد اما گاهی مواقع شما نمی‌بینید یا متوجه نمی‌شوید .
در انجام تمرینات، سعی در ثابت کردن یا سعی برای رد کردن تمرین نداشته باشید به عبارتی با پیش داوری شروع به تمرین نکنید چون به نتیجه نخواهید رسید. بدون پیش داوری تمرین کنید و پذیرای نتایج باشید. بعدا وقت دارید که اگه قبول نداشتید رد کنید! خودتان را بخشی از جهان هستی بدانید. چون شعور حاکم بر هستی، خیر مطلق است بنابراین هر چه هست خیر است. اثرات مدیتیشن را تمرینات به هر شکلی که در شما نمود پیدا کند، عالی و باعث خیر و برکت الهی برای شما خواهد بود.
خودتان را اسیر واژه‌ها نکنید، واژه باعث می‌شود قضاوت کنید. وقتی قضاوت می‌کنید دیگر رها و آزاد نیستید. واژه‌ها شما را از زندگی عقب می‌اندازد. با استفاده از واژه‌ها در واقع آنها برای شما تصمیم می‌گیرند که چگونه با دیگران رفتار کنید. برای به کار نبردن واژه‌ها باید اول از خودتان شروع کنید . یعنی نگویید من که بد شانس هستم به نتیجه نخواهم رسید ... من که بختم این شکل است ... من که از پسش بر نخواهم آمد و ...ما خودمان کلماتی را می‌سازیم که برایمان قید و بند تولید می‌کند کلماتی مثل: نمی‌خواهم... نمی‌توانم ...نمی‌شود ... نمی‌دانم ... و ... همان طور که در مباحث قبل هم گفتم روشهای زیادی برای پالایش روح و روان انسان وجود دارد و حتی انرژی درمانی هم شیوه‌های مختلف دارد که با آگاهی می‌توان روح خویش را به مراتب بالا ارتقاء داد اما آگاهی با عقل فرق دارد. ممکن است کسی عقل بالایی داشته باشد اما آگاهی پایینی. مثلا ناپلئون عقل یعنی قوه‌ی محاسبه‌ی خوبی داشت و در سالها قبل به فکر وحدت اروپا بود اما آگاهی آن عصر این را نمی‌پذیرفت و ناپلئون هم آن آگاهی را نداشت که چه طور باید این کار را انجام بدهد و بدترین شیوه یعنی خونریزی را برگزید. در صورتی که آگاهی این دوره‌ی زمانی بر اساس وحدت بنا شده! اینترنت، ماهواره، و ... تئوری ایجاد بازار جهانی، واحد پول جهانی و دهکده‌ی جهانی و ... می‌شود گفت همان حرف ناپلئون است. اما بر اساس آگاهی امروز، ما در تمریناتمان دنبال روی عقل یعنی قدرت

محاسبه‌گر نیستیم بلکه به دنبال دریافت آگاهی برتر هستیم. یعنی آگاهی برتر از قـدرت عقل. یعنی آگاهی‌ای بر اساس مکاشفه و مشاهده. بر اساس ارتباط با منبع هستی .

نکته: قبل و پایان هر تمرین اول سلام کنید به قادر مطلـق و بـه سـازنده‌ی کائنـات و تشکر کنید که شما انتخاب شده‌اید که این رسالت بر گـردن شـما بیفتـد! (آسـمان بـار ملامت نتوانست کشید ...قرعه‌ی فال به نام من دیوانه زدند!) یادتان باشد کـه بـی‌دلیـل اینجا نیستید! حتی اگر در این زمینه فقط یک خط خوانده‌اید، بی دلیل نبوده است! خداوند شما را انتخاب کرده زیرا شما انتخاب کرده‌اید که خودتان را بشناسید! به قـول اسـتادی، در عرفان می‌گویند : **"صاحب راه، کنار راهست"**

پس در ابتدای تمریناتتان از صاحب راه تشکر کنید که شما را برگزیـد تـا رسـالتی را بـه شانه‌هایتان بسپارد! در پایان هر تمرین هم از خداوند و همه‌ی کائنـات و جهـان هـستی تشکر کنید.

نکته : در یک مدیتیشن عالی که با خلسه‌ی عمیق همراه است، گاهی حرارت بدن بـالا می‌رود (به دلیل بالا رفتن گاست یعنی انرژی). گاهی انسان احساس وجود قیفی بر روی سر می‌کند. حتی گاهی دستها هم بالا مـی‌آیـد. امـا الزامـا همـه اینطـور نیـستند و هـر مدیتیشنی با این حالات همراه نیست بنابراین خودتان را با هیچ کـس دیگـری مقایـسه نکنید.

دستورات مدیتیشن:۱- نشسته به صورتی که ستون فقرات کاملا عمود به بدن قرار بگیرد می‌نشینید. (می‌توانید روی زمین بنشینیم اما اگر پاهای شما اذیت می‌شـود و ایـن تمرکز شما را به هم می‌زند می‌توانید روی صندلی بنشینید.)۲- همراه داشـتن لبخنـد در حین تمرین و مانترا. (مانترا در سانسکریت یعنی ذکر)۳ - خالی کردن ذهن از فکر. (یعنی سکوت) و کمک گرفتن از تخیلات و باورها برای این کار، یعنـی مـثلا اگـر وسـط کـار فکری آمد، تصور کنیم با همان بازدم، فکر را بیـرون مـی‌ریـزیم، ایـن یعنـی اسـتفاده از تخیلات)

۴- خالی بودن بدن از سنگ و فلزات و چرم. چون اینها حوزۀ ارتعاش قوی دارنـد. مـثلا جایی که ما ساعت بسته‌ایم، هاله ما آنجا به هم می‌خورد. جادوگرهـای قـدیم، دعـا را در

چرم می‌بستند تا انرژی آن را نگه دارد و حفظ بکنند. وقتی چاکراها به هم می‌ریزد، هاله به هم می‌ریزد. (لایه‌های هاله به هم می‌ریزد). وقتی کت چرم می‌پوشید هاله را به هم می‌ریزید و این حال آدم را به هم می‌ریزد. این سنگینی چرم نیست که حال آدم را بد می‌کند، بلکه چرم سبک هم، هاله را به هم می‌ریزد.۵- بدن در حالت لم دادن قرار بگیرد یعنی بدن راحت و شل باشد. (به بعضی‌ها تا می‌گوئیم مدیتیشن، خودشان یا قسمتی از بدن را منقبض می‌کنند که اشتباهست).۶- با افکار کشتی نگیرید، درگیر نشویم و قضاوت نکنیم. (موقع مدیتیشن). یعنی اگر فکری آمد مدام نگویید لعنتی برو بیرون، وای چه بد شد، حالا چکار کنم و...فراموش نکنیم که **وقتی به فکر بها می‌دهیم، می‌ماند. وقتی به آن بی توجهی بکنیم، یکدفعه می‌بینیم نیست و رفته** است.۷- محل و مکان تمرین باید مناسب باشد و مثلاً اگر در اتاقی تمرین کردیم، بهتر است فردا همان جا تمرین کنیم چون خود این بدن و ذهن ما را شرطی می‌کند. اما اگر امکان ثابت بودن جا وجود نداره اشکالی ندارد. جای آرام و ساکت را انتخاب کنید، خصوصاً سعی کنید همان جایی را که مرکز ثقل خانه است، انتخاب و تمرین کنید. مرکز ثقل خانه جاییست که شما بیشترین احساس آرامش را در آن دارید و حتی راحت‌تر در آن جا می‌شود خوابید. مثلاً در محراب خانه، یعنی جایی که نماز خوانده می‌شود، راحت‌تر می‌شود خوابید **چون نماز هم یک مدیتیشن** است.۸- نوک بینی در امتداد ناف باشد. صاف و راحت. دستها قرینه روی هم و شصتها مقابل هم و شصت روی ناف. (گودی داخل دستها رو به هم است). ۹- مدت مدیتیشن بالای ۲۰ دقیقه است. (و گفته می‌شود حداقل بیست دقیقه)

تمرین: روزی دو بار، صبح و شب، مدیتیشن را با رعایت نکات بالا انجام دهید .

مهمترین چیز در مدیتیشن اینست که بدانیم : **وقتی ما حرف می‌زنیم، خدا سکوت می‌کند! وقتی ما سکوت می‌کنیم، خدا حرف می‌زند** (سکوت بلندترین فریاد خداوند است) و ما می‌خواهیم به یاری خداوند سکوت کردن را بیاموزیم تا بتوانیم مروارید درونمان را صید کنیم! اگر روزی دوبار برای شما در ابتدای امر کمی مشکل است می‌توانید از روزی یک بار شروع نمایید و در مدت دو هفته به روزی دو بار برسانید این

تمرینی است برای آرامش روحی و درونی شما تا فکرتان از هر چیزی که ممکن است در طول روز آزارتان بدهد به آرامش برسد .

عبارتهای تاکیدی (آرامش روحی) :

۱- من در آرامش الهی هستم و هیچ مانعی نمی‌تواند این آرامش را بر هم زند .
۲- هم اکنون افکار من به سمت آرامش الهی سوق داده می‌شود من آرام‌تر از همیشه هستم و آرامشی وصف نشدنی مرا در بر گرفته است.

قدرت تفکر :

درون فکر شما چه می‌گذرد !!

فکر شما دارای فرکانس خاصی است که قابل اندازه‌گیری می‌باشد مانند ضربان قلب که دارای فرکانس خاص می‌باشد اگر در حال حاضر به تمام خواسته‌های خویش رسیده‌اید اگر یک زندگی سرتاسر رفاه و آسایش دارید یا اگر در قرض و بدهی زندگی می‌کنید اگر زندگیتان مدام با مشکلات و مسائل گوناگون شما را کلافه یا سرگردان کرده است اگر به خواسته‌های خویش نرسیده‌اید و اگر ... دلیل تمام خوشبختی و یا زندگی سرتاسر زجر و بدبختی افکار خود و خودتان هستید بله تعجب نکنید خود، خود شما فکر شما و احساس شما و نوع کلامتان شما را به چنین وضعی رسانیده که اکنون در آن قرار دارید – اکثر انسانها با فکر خویش زندگی خویش را محدود و محدودتر می‌سازند و این محدود شدن‌ها که خودشان مسبب آن هستند باعث می‌شود زندگیشان را هم محدود و محدودتر کنند مثلا شخصی که در خانه‌ای کوچک و نمور با خانواده‌اش زندگی می‌کند تمام دغدغه‌اش این است که سر ماه بتواند اجاره خانه‌اش را بپردازد و یا بتواند از عهده خرج و مخارج زندگی‌اش بر بیاید وقتی منزلی بزرگ و زیبا می‌بیند با خود می‌گوید محال ممکن است با چنین درآمد اندکی که من دارم بتوان صاحب چنین منزلی شوم من حتی قادر به پرداخت اجاره‌خانه خویش نمی‌باشم در این مثال شخص با محدود کردن قدرت تفکر خویش با داشتن احساس فقر و بیچارگی و با بیان اینکه محال ممکن است خودش صاحب منزلی شود حیطه زندگی خویش را هر روز محدودتر و تنگ‌تر می‌کند و با داشتن

احساس فقر و نداشتن، فقر و بیچارگی را به زندگی خویش دعوت می‌کند تفکر در مـورد قسط و بدهی فقط بدهی و اقساط شما را زیـاد خواهـد کـرد. تفکـر در مـورد بیمـاری و مریضی باعث بیمارتر شدن و مریض‌تر شدن شما خواهد شد اگر از چاقی رنـج مـی‌بریـد مدام به اینکه روز به روز چاق‌تر می‌شوید با سخت‌ترین رژیمها لاغر نخواهید شد، چـون شما مدام به چاقی خود فکر می‌کنید. ذهن شما هر آنچه را کـه تـصور نمایـد بـه دسـت می‌آورد و کائنات مانند آهن ربا می‌ماند که تفکرات را از ذهن شما می‌گیرد و به واقعیـت تبدیل می‌نماید کائنات قدر تشخیص اینکه چه برای شما خوب و به نفع شما اسـت و یـا چه به ضرر شما است را ندارد فقط آنچه را به شـما مـی‌دهـد کـه شـما روی آن تمرکـز می‌کنید و به خوبی احساسش خواهید کرد. همانطور که گفتم اگر شما مدام به چاقی خود فکر می‌کنید یعنی فکر خود را متمرکز به چاق شدن می‌کنید در صورتی که نمی‌خواهیـد چاق شوید اما تفکر و تصور شما به این اسـت کـه چـاق هـستید و روز بـه روز چـاق‌تـر می‌شوید و همینطور هم می‌شود. انسانی که از نظر مادی کاملا فقیر است مدام به فقر و نداشتن خود فکر می‌کند و فقر و نداشتن هم جذب می‌کند اما انسانی که سرمایه‌دار است مدام به پولدار شدن فکر می‌کند و در نتیجه تمرکزی که روی پول دارد برایش پـول بـه همراه خواهد داشت شاید با خود بگویید چطور ممکن است انسانی که کـاملا در فقـر بـه سر می‌برد به ثروت و مکنت برسد ؟!! شما هم فکر خود را در مورد چنین انسانی محـدود کردید. حال من به شما خواهم گفت چگونه این اتفاق می‌افتد خداوند انسانها را در وفـور نعمت و در دنیایی قرار داده که بدون هیچ محدودیت انسان هر آنچـه را کـه اراده نمایـد بدست می‌آورد اما انسان با فکر و احساس و بیان خویش خود را محدود می‌سازد شخصی که مدام از فقر و بدبختی صحبت نماید در واقع بدون اینکه متوجه باشد فقر و بدبختی را خود با زبانش به زندگیش دعوت می‌نماید شخصی که از بیماری و اینکـه هـر روز تعـداد قرصهایش دارد زیاد می‌شود حرف می‌زند بدون اینکه بخواهد و یا بداند بیماری بیـشتری همراه با داروهای بیشتری به زندگی خود می‌آورد. شخصی که مدام از اجاره خانه و زیـاد شدن آن و اینکه خانه‌دار شدن را باید در خواب ببیند بدون اینکـه بخواهـد اجـاره زیـاد و عدم خانه‌دار شدنش را با زبان خود و احساس و تفکر خود بـه زنـدگی‌اش دعـوت کـرده است شخصی که مدام با خود می‌گوید هیچکس مـرا دوسـت نـدارد و مـن در زنـدگی‌ام

همیشه تنها بوده‌ام خود ناخواسته تنهایی و عدم دوست داشتن و تنهایی را تا زمانی که همین طرز فکر و بیان و احساس را داشته باشد به زندگی اش دعوت کرده است . شخصی که مدام ترس از آینده و اینکه در آینده چه روی خواهد داد را داشته باشد باعث می‌شود که در زندگی آینده‌اش مسائل ناخوشایندی را تجربه کند زیرا داشتن ترس او باعث می‌شود که خیلی از راههای پیشرفت و موفقیتی که خداوند برایش در نظر گرفته را نبیند و مدام در آینده و ترسش باقی بماند و انرژی‌های منفی که از داشتن ترس می‌گیرد باعث می‌شود مسائل منفی و بدی را تجربه کند من اشخاص زیادی را می‌شناسم که به دلیل نوع تفکر و احساس و بیانشان زندگیشان یا نابود گشته و یا به اوج موفقیت رسیده است شخصی را می‌شناختم که دارای منزلی بسیار کوچک در انتهای یک کوچه ۲ متری در یکی از مناطق پایین شهر بود و بین حرفش ابراز داشت من همیشه یک خانه از خداوند می‌خواستم اندازه یک قلک محله‌اش برایم مهم نبود. مهم این بودکه یک وجب جا داشته باشم اما من صاحب خانه بشوم و دقیقا هم خانه‌اش مانند قلک بود و صاحب خانه شده بود !! او با فکر و بیان و احساسش خود و زندگیش را محدود کرده بود یا شخص دیگری را می‌شناختم که در یکی از منطقه‌های فقیرنشین شهر زندگی می‌کرد و به سختی خانواده اش امرار معاش می‌کردند اما از همان کودکی دارای فکرهای بزرگ و بیان و احساسی قوی برای توانگر شدن را داشت و زمانی که کمی بزرگتر شد تک تک رویاهایش به حقیقت پیوست و در حال حاضر صاحب منزلی زیبا و بزرگ در بهترین نقطه شهر، کاری پرسود و پردر آمد، ماشینی زیبا است و هر چند ماه یک بار برای تفریح و گردش به مسافرتهای خارج از کشور نیز می‌رود . ببینید قدرت فکر و احساس توانگری و بیان چقدر در زندگی افراد موثر است.خداوند شما را محدود نساخته برای شما زندگی فقیرانه و دردمند در نظر نگرفته خداوند شما را در روی زمین به عنوان خلیفه خویش نهاده برای و تمام کائنات را موظف به تبعیت از فکر و اندیشه و خواسته شما گماشته است .

ابرو باد و مه خورشید و فلک در کارند

تا تو نانی به کف آری و به غفلت نخوری

بگذارید مبحث را برای شما بازتر نمایم شما در حال حاضر که مشغول خواندن این کتاب هستید دوست دارید بهترین ماشین یا بهترین خانه و یا ... را داشته باشید اما ندارید

اکثریت بیشتر هم به خودشان این چنین می‌گویند من خانـه بـه ایـن زیبـایی را هـم در خواب خود نمی‌بینم چه برسد به اینکه روزی صاحبش شوم. این شخص خود با زبانش و افکارش خود را از داشتن خانه‌ای زیبا منع می‌نماید حال چگونـه از هـیچ بـه همـه چیـز برسیم به شغلی پر درآمد – خانه ای زیبا – همـسری ایـده آل – ماشـینی زیبـا و یـا... بگذارید مثالی از تجربه واقعی خودم برایتان بگوییم مدتی بود یکی از دوسـتانم را ندیـده بودم و در شرایطی قرار داشتم که برایم امکان تلفـن یـا برقـراری ارتبـاط میـسر نبـود و سخت دلتنگ بودم و کاملا بی خبر از دوستم شروع کردم با قدرت تفکر و تجسم و تکرار چند عبارت تاکیدی لازم برای اینکه دوستم را دوباره ببینم و مجـسم مـی‌کـردم کـه در خیابان دیدمش حتی گاهی اوقات او را با لباسی که قبلا می‌پوشید تجسم می‌کردم دقیقـا ۲ هفته از تصمیم من برای دیدن دوستم نگذشته بود کـه او را در خیابـان دیـدم درسـت زمانی که او از ماشین پیاده می‌شد و دقیقا با همان لباسی که همیشه تصور می‌کردم !!!.
قدرت فکر مانند براده آهن و جـذب آن در کائنـات ماننـد آهـن‌ربـا مـی‌مانـد هرچـه مـا براده‌های آهن را به آهن‌ربا نزدیکتر نمایید قطعات آهن بیشتری را جذب می‌نماید من با قدرت تفکر و تجسم خویش و بیان کلمات لازم دیدن دوستم را به کائنات اعـلام کـرده بودم و کائنات هم افکار مرا دریافت نمود و مرا در مسیری قرار داد که به خواسته‌ام برسم هیچ چیز در زندگی ما اتفاقی نیست لحظه به لحظه زندگی ما طراحی و برنامه‌ریزی شده است فقط کافی بود چند ثانیه ماشین دیرتر از محلی که من قرار داشتم ترمز می‌زد یا بـا فاصله بیشتر از من و آن‌وقت امکانش برایم پیش نمی‌آمد تا من دوباره بتـوانم دوسـتم را ببینم. البته در آن لحظه فرصت نزدیک شدن و صحبت با وی را نداشتم اما بـه خواسـته خویش رسیده بودم. شما می‌توانید از همین الان شروع کنید و قدم اول را بردارید از هیچ شروع کنید ابزار لازمه شما چند چیزاست که من خواهم گفت :
۱- ایمانی قوی ۲- اراده قوی (منظور همان خواسـتن + پـذیرش خـویش) ۳- تفکـری مثبت (تفکر + تجسم + تخیل)۴ – احساسی قوی ۵- تلاش .
هر چیزی را که ذهن انسان بتواند درک کند می‌تواند به دست بیاورد . اکنون من بـا زدن یک مثال ساده برای شما توضیح می‌دهم که چگونه از ابزار فوق استفاده نمایید :

همین الان فکر کنید و ببینید چه چیز در زندگیتان وجود دارد که می‌خواهید داشته باشید؟ این مرحله اولین مرحله است که من نامش را **هدف گذاری** می‌گذارم اعلام کنید به خالقتان به جهان هستی و کائنات اعلام نمایید که من یک ماشین پژو۲۰۶ رنگ نقره‌ای با رینگهای اسپرت که داخل ماشین صندلیهایش روکش چرم مشکی با تو دوزی‌های مشکی دارد را می‌خوام داشته باشم و خیلی زود صاحب ماشین شوم خوب اولین قدم را برداشتید. یعنی اینکه اعلام کردید چه ماشینی دوست دارید داشته باشید با چه خصوصیاتی البته هر چه خصوصیاتش را جزئی‌تر بگویید یا بنویسید بهتر است بیشتر ما آدمها به خودمان اجازه نمی‌دهیم که آرزوهای بزرگ و آن چیزی که واقعا می‌خواهیم داشته باشیم را طلب کنیم چون بعدش اولین چیزی که به خودمان می‌گوییم این است خوب چطور ممکن است؟ اگر خانه‌ای بزرگ طلب نمایید اولین چیزی که به نظر شما خواهد رسید پول است و اولین کلمه‌ای که خواهید گفت این است من که اینقدر پول ندارم. نیازی نیست که بدانید این آرزوی شما چگونه برآورده خواهد شد **چگونه برآورده شدنش را به خداوند واگذارید** او خودش بهتر از شما می‌داند و می‌تواند انجام دهد آنجا که راه نیست خداوند راه می‌گشاید شما فقط خواسته خودتان را به خداوند بزرگ و مهربان و کائنات (جهان هستی) اعلام کنید و بعد کائنات شروع به تغییر خواهد کرد تا راهی پیدا شود که شما را به خواسته خود برساند و شما با اشخاصی ملاقات خواهید کرد و یا کارهایی به شما پیشنهاد می‌شود که شما را برای رسیدن به خواسته‌تان نزدیک و نزدیک‌تر می‌گرداند بعد از اینکه خواسته‌تان را اعلام کردید به عنوان مثال همان پژو ۲۰۶ وارد مرحله دوم **ایمانی قوی** می‌شوید یعنی اینکه شما خود را به گونه‌ای می‌بینید که صاحب ماشین شده‌اید با قدرت تفکر و تخیل خود تجسم کنید که ابتدا دزد گیر ماشین را زده‌اید و سپس نزدیک ماشین می‌شوید درب ماشین را باز می‌کنید و روی صندلی آن می‌نشینید با دستان خود فرمان و دنده ماشین را احساس کنید بعد کمربند خویش را بسته نگاهی به آینه‌ها بیاندازید و تنظیمشان کنید و بعد آهسته ماشین را روشن نمایید و .. همینطور با قوه تجسم و تخیل خویش پیش بروید با ماشین خود به گردش بروید- صدای ضبط ماشین را زیاد یا کم نمایید - تجسم کنید که پشت چراغ قرمز

ایستاده‌اید و ... هرچه احساس شما قوی‌تر و واقعی‌تر باشد زودتر شما را به خواسته‌تان می‌رساند مطمئن باشید که داشتن احساسی قوی بیانی قوی و قدرت تجسم بالا یعنی رسیدن خیلی خیلی زود شما به خواسته‌تان. چیزهایی را که می‌خواهید داشته باشید به روی آنها تمرکز نمایید آنها را نقاشی کنید و خود را کنار چیزی که می‌خواهید داشته باشید نقاشی کنید یا بنویسید بر روی کاغذ بیاورید. نسبت به آنها احساس تملک داشته باشید. زمان و محدودیت زائده تفکر ما انسانها و مخصوص ما زمینی‌ها است و فقط در همین دنیای خاکی اعتبار دارد. روزی یک بار یا دو بار در زمانهایی که به استراحت می‌پردازید به روپاتان و آرزوی خود و رسیدن به آن فکر کنید اما ممکن است مدتی با احساسی قوی قدرت تجسم فوق العاده تمرینات را انجام دادید و به نتیجه‌ای نرسیدید و دلسرد شوید یا منصرف شوید. گاهی اوقات خواسته‌تان به عینه و همانگونه که شما می‌خواهید به شما داده نمی‌شود و چیزی دیگر خداوند به شما عنایت می‌فرماید که با گذر زمان متوجه می‌شویدکه این خیلی بهتر از آن چیزی بود که شما می‌خواستید با ایمانی قوی و توکل به خدای عظیم و مهربان خواسته‌تان را به وسیله شکرگزاری طلب نمایید و یقین بدانید که آن اجابت شده است از سمت خالقتان. **افکارتان را بررسی نمایید** مانند یک خانه تکانی اما این دفعه ذهن و افکارتان را خانه تکانی کنید افکاری را که به شما ناراحتی – استرس – غم و غصه – نگرانی – تشویش –عصبانیت و ... را به دور بیاندازید افکارتان را متمرکز چیزهایی نکنید که دوست ندارید و یا اشخاصی که دوست ندارید با آنها برخورد داشته باشید کنترل افکار خویش را در دست بگیرید چون در غیر این صورت دیگران شما را کنترل خواهند کرد ذهن خود را پالایش نمایید فکر کردن **به گذشته و شکستها و اندوه‌هایی** که در گذشته برایتان پیش آمده دقیقا مثل این می‌ماند که شما **هر شب به زباله‌دانی سر بزنید** که بوی بد آشغال و کثیفی آنها شما را می‌رنجاند و شما در حین اینکه رنجیده خاطر می‌شوید می‌نشینید و یک به یک دست به زباله‌ها و منجلاب می‌زنید، شما واقعا این گونه می خواهید؟ افکار پوسیده و خراب را افکاری که شما را رنج می‌دهد و ناراحت می‌سازد و در روح و روان شما اثرات مخرب و منفی می‌گذارد افکار زائد و پوچ را به دور بیندازید زیرا این افکار شما را به هیچ جا نخواهند رسانید و شما را ارتقاء نخواهد داد بلکه شما را **روز به روز غمگین‌تر و**

افسرده‌تر می‌سازد به چیزهایی فکر کنید دوست دارید داشته باشید لازم نیست بدانید چگونه و چطور ممکن است به خواسته‌ام برسم با ایمانی کامل و قوی قدم اول را بردارید کنترل زندگی را در دست بگیرید و من به طور یقین به شما می‌گویم که خداوند راههای بیشماری را برای شما باز خواهد نمود که در آن رشد – پیشرفت و ترقی و آرامش وجود دارد دیدتان را تغییر دهید تا دنیای درون و بیرون شما تغییر پیدا نماید. ابتدا کنترل زبان خویش و گفتار خویش را در دست بگیرید چون گفتار تاثیر زیادی بر ذهن نیمه هوشیارتان خواهدداشت و بعد ناخود آگاه کم کم در ذهن نیمه هوشیارتان تاثیر خواهد داشت مراقب بیانت باش که به افکار تبدیل می‌شود مراقب افکارت باش که به گفتار تبدیل می‌شود مراقب گفتارت باش که به رفتار تبدیل می‌شود و مراقب رفتارت باش که به عادت تبدیل می‌شود. فکر می‌کنید چرا انسانهایی که حسود و تنگ نظر هستند در زندگی چیزی ندارند؟ برای این است که مدام حسرت داشته‌های دیگران را می‌خورند و با خود می‌گویند فلان شخص صاحب چه ماشینی گشته یا چه خانه‌ی زیبایی دارد مدام افکارشان متمرکز است روی داشته‌های دیگران و اینکه آنها ندارند و واقعا هم هیچ چیز نخواهند داشت اگر افکارشان را تغییر دهند و اصلاح نمایند هیچگاه وضعیتشان به شکلی که است نخواهد بود. اگر با خود می‌گویند فلان شخص بهترین ماشین را دارد خدا را شکر مطمئنم خداوند به من بهتر از آن را می‌دهد و من خیلی زود بهتر از این ماشین را خواهم گرفت این گونه افکارشان روی داشته‌های دیگران متمرکز نمی‌شود، بلکه تمرکز می‌یابد به اینکه خود صاحب خواسته‌شان شوند. یا عده‌ای از انسانها که می‌گویند دنیا دروغ است در ذهن نیمه هوشیارشان این نقش می‌بندد که انسانها دروغگو هستند چیزی که بیشتر ذهنشان را مشغول خود خواهد کرد دروغ خواهد بود و کائنات شرایطی را فراهم خواهد ساخت که مدام از انسانهای اطراف خویش دروغ بشنوند. شخصی را من می‌شناختم که بنا به حرفه‌اش هر روز با انسانهای زیادی در ارتباط بود او جامعه را خراب و ناامن می‌پنداشت و مدام در حرفهایش می‌گفت جامعه خراب شده دزد و قاچاقچی زیاد گشته مراقب خود باشید و در بیشتر مواقع با انسانهایی برخورد می‌کردکه یا دزد بودند و یا قاچاقچی!

ذهن پویا : به ذهنی گفته می‌شود که بتواند افکار منفی را تبدیل به افکار مثبت نماید به عنوان مثال اگر هم اکنون به فکر بدهی‌های خود هستید اگر توانستید در همان لحظه فکر خود را تغییر دهید و به زمانی فکر کنید که بدهی‌های خویش را پرداخته‌اید و دیگر هیچگونه بدهی ندارید و این احساس را داشته باشید که دیگر به هیچ کس بدهکار نیستید شما دارای ذهنی پویا هستید .

عبارت تاکیدی (ذهن پویا):

خداوند مهربان را شکرگزارم که به من ------ (بعدخواسته تان ۱- را که می‌خواهید داشته باشید بگویید) به عنوان مثال : خداوند بزرگ و مهربان را شکرگذارم که به من خانه‌ای بزرگ و زیبا (با تجسم جزئیاتش) به من داده است و من صاحب خانه هستم .

دوست :

قبل از اینکه مطلبی در مورد دوست بگوییم به چند سوال من با دقت جواب دهید.
هم اکنون چند دوست دارید ؟چه تعداد از دوستانتان را دوستان واقعی خویش می‌پندارید؟ دوستان شما تا چه حد موجب پیشرفت و ارتقاء تحصیلی- شغلی شما شده‌اند و تا چه میزان در شرایط سخت همراه شما بوده‌اند و باعث ارتقاء و بهبود روابط شما و خانواده‌تان شده اند؟ آیا دوستانی دارید که درحال حاضر احساس می‌کنید که با معاشرت با آنها زندگیتان روزبه‌روز دارد به سمتی می‌رود که نه تنها برای شما پیشرفتی ندارد بلکه اثراتی مخرب به همراه دارد که روی شما تاثیراتی منفی به جای گذاشته به گونه‌ای که اطرافیانتان به شما گوشزد می‌کنند ؟
دوست خوب می‌تواند شما را از فرش به عرش برساند و دوست بد می‌تواند شما را از عرش به فرش تنزل بدهد اگر صادقانه به سوالات بالا جواب داده باشید متوجه می‌شوید که هم اکنون چند تا دوست واقعی دارید و یا اصلا در حال حاضر دوست واقعی دارید ؟ حتما لازم نیست چیزهای بد را تجربه کنید تا با پرداخت بهایی سنگین متوجه بشوید که دوست بد ممکن است چه اثرات سوء داشته باشد تجربه نشان داده که دوست بد مسیر زندگیتان را ممکن است ۱۸۰ درجه عوض نماید و در واقع از مسیر اصلی شما را دور خواهد ساخت از یک شخصی که معتاد به مواد مخدر بود و کارش به تزریق مواد کشیده

شده بود پرسیدند چطور شد که به مواد روی آوردی در جواب گفت دوست بد !! انسان عقل دارد و دارای شعور می‌باشد خود کاملا به شرایط خوب و بد زندگیش واقف است و می‌تواند کاملا تشخیص بدهد که دوست خوب و دوست بد چه تفاوتهایی با هم دارند. یک کاغذ سفید بردارید و در آن اسم تک تک دوستانی که با آنها در ارتباط هستید را بنویسید در مقابل اسامی ۲ ستون ایجاد نمایید و بالای ستون اول بنویسید نکات + (مثبت) و بالای ستون دوم بنویسید نکات – (منفی) حال شروع کنید به پر کردن جدول به عنوان مثال خانم X چه نکاتی مثبتی دارد ؟ خوش اخلاق – راستگو – پر از ایده های سازنده و کارساز – دلسوز – در شرایط سخت همراه خوب و... نکات منفی : در هنگام عصبانیت خشن و برخورد زننده – زود رنج – اهل سیگار- دمدمی مزاج – خسیس – ودر مرحله آخر نوبت به نتیجه گیری می‌رسد و ارزیابی شما بعد از اینکه نکات مثبت و منفی را در کنار هم قرار دادید نوبت به امتیاز دادن می‌رسد و اگر خوبیها بیشتر از بدی بود تا حدی قابل تحمل است اما اگر تعداد منفی‌هایش بیشتر بود از همین الان تصمیم بگیرید رابطه‌تان را روز به روز با وی کمرنگ تر و کمرنگ تر نمایید و بالکل قطع کنید اگر دوستانی دارید که به شما انرژی منفی می‌دهند و اگر از آرزوهای خود و اهدافتان برای پیشرفت زندگیتان می‌گویید و به نحوی شما را مسخره می‌نمایند یا سعی در منصرف کردن شما دارند بدانید زیاد نباید روی دوستی با اینگونه افراد حساب کرد. اما اگر شما را تشویق کردند و ابراز داشتند که کمکتان خواهند کرد می‌شود گفت می‌توان روی دوستی با اینگونه افراد حساب باز کنید در کل به شما توصیه می‌کنم که دوستانی را انتخاب نمایید که در زندگی باعث سرافرازی شما در مقابل خانواده و سایرین و باعث پیشرفت شما در زندگیتان شود .

هدف :

هرکسی به صورت یک نابغه متولد می‌شود اما روند زندگی، نبوغ انسانها را از بین می برد "باک مینستر فولر "

لقمان حکیم در راهی می‌رفت مردی از او پرسید : لقمان تا شهر چند ساعت راه است ؟ لقمان گفت راه برو !! مرد به راه خود ادامه داد .

بعد از چند دقیقه مرد ایستاد تا لقمان به او رسید دوباره پرسید لقمان تا شهر چند ساعت راه است؟ لقمان جواب داد دو ساعت مرد پرسید چرا همان اول که سوال کردم جواب مرا ندادی ؟ لقمان گفت چون من راه رفتن تو را ندیده بودم در آن حال نمی‌توانستم جواب درست بدهم اما حالا دیدم با این سرعت که می‌روی دانستم که دو ساعت دیگر به شهر می‌رسی. هدف هم دقیقا مانند این مثال می‌ماند باید بدانید که در زندگی چه هدفی دارید و در چه زمانی به آن خواهید رسید و میزان تلاش شما چقدر خواهد بود .

آیا تا به حال به این کلمه عمیقا فکر کرده‌اید ؟

هدفتان هم اکنون و در حال حاضر در زندگیتان چیست ؟

اهدافتان را به واقعیت تبدیل کنید شدنی است می‌توانید امتحان کنید. من اهداف را به دو دسته تقسیم می‌نمایم ۱- **اهداف حقیقی** ۲- **اهداف مجازی**

اهداف حقیقی : آن دسته از هدفهایی هستند که در روز مدام در فکر و ذهن ما جای دارند و ما را به آن وا می‌دارند که سعی و تلاش بیشتری داشته باشیم تا به خواسته‌مان برسیم به عنوان مثال: شما امروز میهمانی دارید تمام سعی و تلاشتان را می‌نمایید که میهمانی به خوبی شروع شود و به خوبی هم تمام شود پس در روز میهمانی با دوستان خویش قرار نمی‌گذارید که بیرون بروید چون تمام سعی و تلاش شما و افکارتان را درست بر پا کردن و داشتن بهترین میهمانی پر کرده است .

اهداف مجازی: آن دسته از هدفهایی هستند که زودگذر برذهن ما می‌آیند و می‌روند. به عنوان مثال یک آن تصمیم می‌گیرید بعد از تمام شدن کلاستان دوستان خود را به یک کافی شاپ دعوت نمایید و ساعتی را به شادی بگذرانید اما وقتی داخل کیف خودرا نگاه می‌نمایید می‌بینیدکه پول زیاد به همراه ندارید پس منصرف می‌شوید .

اما عده‌ای از انسانها وجود دارند که در زندگی راه و هدف خویش را گم کرده اند و واقعا نمی‌دانند که چه آرزو و هدفی دارند دلایل زیادی وجود دارد که برخی از انسانها به این مرحله از زندگی خویش می‌رسند مانند : فراموش کردن خویش - عدم دوست داشتن و

باور خویش – مواجه شدن با یک شکست حال چه کاری و یـا عـشقی – نـا امیـدی – ترس و مواردی دیگر ما از این گونه افراد در وهله اول نباید توقع داشته باشیم که اهدافی را در زندگی خویش تعیین کنند و سعی خود را برای رسیدن به آنها بنمایند زیرا این دسته از افراد در وادی گم شدن از خویش قدم بر می‌دارنـد و منتظرنـد کـه دیگـران برایـشان کاری انجام دهند و فکر می‌کنند که آینده همه چیز را روشن خواهد کرد شـما اگـر جـزء این دسته از افراد هستید که نمی‌توانید هدفی را داشته باشید و یا نمی‌دانید چه هـدفی را دنبال نمایید بهتر از ادامه مطالب را با دقت بیشتر بخوانید. **هیچ کس قرار نیست به شما کمک نماید.** هیچ اتفاقی در آینده که رضایت شما را در بر بگیرد نخواهد افتاد فقـط خـود شما هستید که می‌توانید بـه خـود کمـک نماییـد مـن بـا اطمینـان راسخ و بـا کـسب تجربه‌هایی که داشته‌ام به شما می‌گویم که هیچ کس بهتر از خود شما یار و مددکار شما نخواهد بود بخواهید که هدفمند زندگی کنید هدف خودش به سوی شما خواهد آمد مـن چند تمرین کوچک به شما توصیه می‌کنم که با انجام دادن آنها حتما هدفهای بزرگـی را در زندگی پیدا خواهید نمود و با خواستن خویش مطمئنا به آرزوهای خود خواهیـد رسـید برای شروع چند کار انجام دهید .

۱- چند هدف کوچک انتخاب نمایید که مطمئن هستید به خوبی از عهده آن بر خواهید آمد مثلا صبح‌ها که از خواب بیدار می‌شوید حتما مسواک بزنیـد یـا اگـر شـاغل هـستید هدفتان به موقع رسیدن به محل کار باشد یا اینکه برای خود تعیین کنید که امروز حتمـا به دیدن یک دوست که از بودن در کنارش احساس آرامش و شادی دارید یا فامیل بروید و این کار را انجام بدهید یا هر چیزدیگری که مد نظرتان است و می‌دانید که مـی‌توانیـد آن را همان روز انجام دهید.

۲- زمانی که هدفی کوچک در نظر گرفتید و آن را انجام دادید یعنی اینکه شما قادر بـه انجام هدفهای خویش هستید و می‌توانید اگر بخواهید کاری را انجام دهید اکنـون یـک قلم و کاغذ بردارید و در محیطی که در آنجا آرامش خاطر دارید بروید و هدفهای خویش را مشخص نمایید چیزهایی را که دوست دارید در زندگی داشته باشید و یا کارهایی را که می‌خواهید انجام دهید و یا واضح‌تر بگویم آرزوهای خویش را به عنوان هدف وارد کاغـذ نمایید .

۳- بعد از اینکه هدفهای خویش را نوشتید مقابل آنها زمان لازمـه را بـرای رسـیدن بـه هدفی که لازم دارید بنویسید (زمان گذاری برای هدف بسیار مهم است و باعث می‌شـود که زودتر به خواسته خویش برسید حتما این کار را انجام دهید) مثلا من امسال که سـال آخر هستم باید دیپلمم را یا مدرک کارشناسی ام را با معدل هفـده بگیـریم خـوب زمـان لازمه برای رسیدن به این هدف مثلا شش ماه است .

۴- برنامه‌ریزی برای رسیدن به هدف نمایید در مقابل همان هدف و زمانی که نوشته‌ایـد یک برنامه هم بنویسد که چگونه برای رسیدن به این هدفم با این زمان کـه دارم برسـم اگر همان مثال تحصیل را دنبال کنید برای گرفتن مدرک دیپلم یا کارشناسی شـش مـاه وقت داریم که در این شش ماه با خواندن روزی پنج - شش ساعت می‌توانم مدرک را با معدلی که تعیین کرده‌ام بگیرم .

۵- موظف و اجبار — خود را موظف و اجبار (شرطی) کنید که هدفتان را به موقـع انجـام دهید اگر لحظه‌ای برای اینکه به هدف خود برسید کوتاهی یا قصوری انجام دادید خود را تنبیه کنید واقعا این کار را انجام دهید. اگر همان مثال درس خواندن را ادامه دهـم شـما قرار است که روزی پنج - شش ساعت برای گرفتن معدل بـالای هفـده درس بخوانیـد یک روز کوتاهی می‌کنید و درس نمی‌خوانید در این جا لازم است خود را تنبیه نماییـد و روز بعد جبران نمایید. من مثال درس خواندن را زدم اما شما می‌توانید در زنـدگی واقعـی خویش با تعیین هدف و موظف کردن خویش برای رسـیدن بـه صـد در صـد هـدف بـه خواسته‌ها و رویاهایتان دست یابید. هدفهای زندگی خود را مشخص نماید برای رسـیدن به آنها حتما زمان بگذارید و تمام تلاش خویش را برای رسیدن به هدفتان انجام دهیـد . از همین اکنون شروع کنید و زمان و فرصـتها را بـرای رسـیدن بـه هـدفهایتان غنیمـت بدارید. تا زمان دارید تلاش خود را برای رسیدن به هدفهایتان انجـام دهیـد زیـرا وقتـی خواهد رسید که شما زمان دارید اما چیزهایی که دوست داشتید و هدف شما رسـیدن بـه آنها بوده است را دیگر ندارید .

قدرت بیان :

کلام و نحوه ادای کلام نقش کلیدی و بـسیار حیـاتی را در زنـدگی شـما ایفـا مـی‌کنـد انسانهای بیشماری هستند که با قدرت بیانـشان دگرگونیهـایی بـسیار بـزرگ در زنـدگی

خویش ایجاد کرده‌اند و در برخی از مواقع خودشان غافل از دگرگونیهای ایجاد شده بودند کاش انسانها می‌توانستند به وضوح درک کنند و به این باور برسند، که قدرت کلام چقدر در زندگیشان نقش دارد شخصی را می‌شناختم که مدام شعرهای غمگین گوش می‌کرد و گاها تکرار می‌نمود شعر مورد علاقه اش این بود "من مانده ام تنهای تنها من مانده‌ام تنها میان ... " وقتی به زندگی‌اش نگاه کردم دیدم واقعا تنها است هرکس وارد زندگی‌اش می‌شد خیلی زود از زندگی‌اش خارج می‌شد و در واقع تنهای تنها بود !! دلیلش خیلی ساده بود او با بیان این کلمات و تکرار مکرر آن تنهایی و تنها ماندن را وارد ذهن نیمه هوشیار خود کرده بود و کائنات هم مدام شرایطی را برایش فراهم می‌نمودند تا تنها بماند (به یاد داشته باشیم ما در دنیایی زندگی می‌کنم که قانون در آن جریان دارد همه چیز طبق قانون و برنامه‌ریزی دقیق صورت می‌گیرد) خداوند بر طبق مقدراتش اشخاصی را وارد زندگی‌اش مینمود اما خویش با نوع بیانش و فکرش خود را محروم می‌ساخت و مدام تنها بودن را تکرار و جذب می‌کرد خیلی سعی کردم تا نحوه گفتارش و نوع فکرش را تغییر دهد اما می‌گفت با بیان این نوع کلمات و شنیدن این نوع موسیقی احساس آرامش می‌کند !! اما در واقع بدترین تنبیه و آزار ممکن را به خود روا می‌داشت بدون اینکه حتی بخواهد بفهمد. متاسفانه اکثر شعرهایی که خوانندگان محترم در حال حاضر وارد بازار نموده‌اند حرف از تنهایی – خیانت – دروغ- جدایی می‌زند و شنونده ها هم بدون اطلاع از این که با گوش دادن و یا هم نجوا شدن با خواننده ممکن است چقدر در زندگی فعلی‌شان تاثیر سوء بگذارند این شعرها را گوش می‌دهند و یا در برخی موارد با حالتی درام ، غمناک‌تر از خواننده اجرا می‌نمایند و یا فیلم‌های را می بینند کاملا غمگین و درام و یا خود را جای یکی از شخصیت‌های درام فیلم می‌گذارند و هرچه احساس بد و غم انگیز ممکن را جذب خویش می‌نمایند . فارغ از این که چقدر در زندگی واقعیشان ممکن است تاثیر بگذارد یا اگر خانواده‌تان شما را آزار می‌دهند و احساس می‌کنیدکه شما را درک نمی‌کنند و حرف شما را نمی‌فهمند بهتر است این‌گونه فکر کنید من عاشق خانواده‌ام هستم آنها نسبت به من دیدی متفاوت دارند و من انتظاری از آنها ندارم من کاملا بر اهدافم تمرکز می‌کنم و برای آنها عشق و درود می‌فرستم اینگونه طرز کلامتان باعث می‌شود که بر ذهن نیمه هوشیارتان تاثیر بگذارید و احساستان را به تدریج نسبت

به خانواده‌تان تغییر خواهد داد و باعث می‌شود که خود به خود مشکلات حل گردد. بیان و قدرت بیان بیشترین تاثیر را بر روی ذهن نیمه هوشیار خواهد گذاشت اگر جزء آن دسته از افرادی هستیدکه نمی‌توانید ذهنی پویا داشته باشید و یا دارای افکاری پریشان و آزار دهنده هستید و یا ناتوان در اینکه خود قدرت تفکرتان را در دست بگیرید و یا تصور می‌کنید که فکر شما مدتها همیشه جنبه‌های منفی قضایا را می‌دید و می‌خواهید + اندیش باشید بهتر است ابتدا قدرت کلام و نحوه کنترل کلام خویش را در دست بگیرید تا بتوانید افکار خویش را به طوری سازنده مهار نمایید با کلام خویش ثروت- موفقیت – آرامش را به زندگی خویش بیاورید از کلامتان فقط در چند مورد استفاده نمایید ۱- شکرگذاری از خداوند – ۲- گفتن حقیقت و صداقت در کلام ۳-راه گشایی و کمک به انسانها به خاطر داشته باشید که کلام شما تاثیر ۱۰۰٪ بر روی ذهن شما خواهد گذاشت و ذهن شما باور شما را خواهد ساخت، باوری که نتیجه‌اش شکل گیری آن در دنیای واقعیتان خواهد بود .

عبارت‌های تاکیدی (قدرت بیان): ۱-من فقط آرامش را جذب زندگی‌ام می‌کنم و هر آنچه که از کلام من بیرون خواهد آمد فقط در راستای آرامش جسم و روح من خواهد بود و شکرگذاری از خالق خویش. فقط در راستای آرامش جسم و روح من خواهد بود و شکرگذاری از خالق خویش .

۲- می‌خواهم موفقیت را احساس کنم و فراوانی را به زندگی‌ام جذب نمایم زیرا که خداوند می‌تواند من را با هر سعادت و برکتی که در فراوانی جهان موجود است مجهز نماید .

٤ – تصمیم گیری :

مطمئنا در طول زندگیتان با مواقعی مواجه شده‌اید که باید تصمیمی می‌گرفتید یا گاها تصمیماتی که سرنوشت و نحوه زندگیتان را ممکن بود تغییر دهد، تصمیم گیری یعنی داشتن **قدرت انتخاب** که اگر درست و به جا باشد می‌تواند زندگیتان را متحول کند و در غیر اینصورت بالعکس این موضوع هم صادق می‌باشد. اما چگونه بدانیم تصمیمی که گرفته‌ایم و یا می‌خواهیم بگیریم درست است یا غلط در آینده ممکن است پیامدهای

تصمیم ما چگونه باشد برای ما شادی و آرامش به همراه می‌آورد یا پشیمانی و ناراحتی شاید شما قبل از اینکه بخواهید تصمیمی بگیری با شخصی که از نظر شما مورد اعتماد و عالم به امور در مورد تصمیمتان هست مشورت کرده باشید و در نهایت در هنگام تصمیم گیری قطعی باز هم دودل باشید و ندانید کاری را که دارید انجام می‌دهید درست است یا اشتباه و در آینده برای شما چه پیامدهایی به همراه خواهد داشت. برای اینکه از سر دوراهی و تردیدها رهایی یابد و مطمئن شوید، بهترین تصمیم را گرفته اید من به شما پیشنهاد میکنم بعداز اینکه مشورتهای لازمه را انجام دادید در زمان و مکانی که در آنجا احساس می‌کنید آرامش روحی و فکری بیشتری دارید با خود به خلوت بنشینید بعد از در نظر گرفتن تمام مزایا و معایب تصمیم به خود بگویید من با گرفتن این تصمیم ممکن چیزهایی را به زندگی خود بیاورم و یا چیزهایی را از دست بدهم و آیا این بدست آوردن‌ها و از دست دادن‌ها مرا خوشحال می‌سازد و باعث پیشرفت و ترقی من در زندگیم می‌شود یا خیر؟ اما در مواقعی ممکن است قرار بگیرید که واقعا ندانید تصمیمی که می‌گیرید ممکن است چه چیزهایی را به شما بدهد و یا چه چیزهایی را از شما بگیرد اینجاست که باید از راه شهود وارد شوید در مبحث شماره ۳ در مورد شهود توضیحاتی داده‌ام و بعد این عبارت تاکیدی را تا زمانی که شهود مناسبی پیدا نکرده اید تکرار نمایید.

عبارتهای تاکیدی (تصمیم گیری):

۱- خداوند بهترین مشاور و راهنمای من است و می‌داند که کدامین تصمیم به خیر و صلاح من است من همان تصمیمی را می‌گیرم که خداوند برایم می‌خواهد.

۲- خدایا شکرت به خاطر کمکی که در تصمیم‌گیری من می‌کنی و من می‌دانم که تو بهترین یاور و مشاور من درتصمیم گیری من هستی و من با کمک تو بهترین تصمیم را گرفته ام.

این عبارت‌های تاکیدی و یا هرعبارت دیگری را که به دلتان افتاده از راه شهود تکرار کنید با ایمانی کامل و بدانید خداوند شهود و یا نشانه‌هایی را به شما نشان خواهد داد و شما را به بهترین مسیر هدایت خواهد کرد .

مراکز انرژی در بدن :

هفت مرکز انرژی «چاکرا» در بدن شما وجود دارد هر انسانی نیروی بالقوه ای برای کامل بودن در خود دارد. نیروی شگفت انگیز و فریبنده‌ای که اعجاز خلقت محسوب می‌شود. نام دیگر این نیروی بالقوه «چاکرا» می‌باشد. چاکراها انرژی حیاتی را از محیط اطراف می‌گیرند و آنها را به امواج مورد نیاز نقاط مختلف بدن می‌رساند. علاوه بر این آنها انرژی را به اطرافشان پخش می‌کنند. توسط این سیستم انرژی، انسان مدام در حال تبادل دایم انرژی با کیهان و دنیا و انسان‌های دیگر است به عنوان مثال شما به بیمارستان می‌روید برای عیادت مریض در آنجا با دیدن غم و دردهای مریضهای دیگر احساس درد و رنج می‌کنید این بر اثر انرژی‌های منفی است که شما در مجاورت با بیماران از طریق چاکراهای بدنتان جذب می‌کنید چاکراها مانند یک آهن ربا عمل می‌کنند که انرژی را جذب خود می‌کنند برای آنها فرقی ندارد که انرژی مثبت بگیرند یا منفی فقط جذب کنند انرژی هستند طبق نظریه پزشکان قدیم ۸۸۰۰۰ چاکرا در بدن هر یک از ما وجود دارد و به ندرت می‌توان نقطه‌ای در بدن انسان پیدا کرد که در برابر دریافت و انتقال یا تغییر دادن انرژی‌ها حساس نباشد. فقط حدود ۴۰ چاکرای فرعی وجود دارد که مهمترین آنها در طحال، پشت گردن، کف دست‌ها و کف پاها قرار دارند. اما تقسیم‌بندی دیگری هم برای تعداد چاکراها وجود دارد که می‌گویند چاکراهای مهم در بدن انسان هفت عدد می‌باشند که دائما در حال چرخش به سر می‌برند مانند یک گوی که به دور خود می‌چرخد و حجم عظیمی از انرژی هم با خود در حال چرخش قرار می‌دهد شبیه یک گردباد که به دور خود می‌چرخد. چرخش چاکراها در مردان به سمت راست (در جهت عقربه‌های ساعت) و در زنان به سمت چپ می‌باشد. وقتی درمانگران می‌خواهند چاکرایی را تقویت کنند می‌توانند در جهت چرخش چاکراها کار درمان را انجام دهند. مثلا در رایحه درمانی می‌توان مواد معطر را به صورت دورانی در جهت چرخش چاکراها حرکت داد. یا اگر با سنگ‌های قیمتی می‌خواهید روی چاکراها تأثیر بگذارید باز می‌توانید جهت چرخش چاکراها را در نظر داشته باشید. اما ۷ چاکرای اصلی بدن در کجا قرار دارد و چه کار آرایی را خواهد داشت من مختصرا برایتان شرح خواهم داد. **اولین چاکرا** چاکرای جنسی است که در انتهای استخوان دنبالچه قرار دارد رنگ این چاکرا قرمز است و کارآرایی آن بروی استخوان بندی ماهیچه‌ها – کلیه‌ها و غدد

فوق کلیه – اندامهای جنسی و فعالیت جنسی و عملکرد این چاکرا حس امنیت را در شما افزایش می‌دهد. **دومین چاکرا** حدود دو انگشت زیر ناف قرار دارد رنگ این چاکرا نارنجی است و کار آرایی آن بر روی روده و فشار خون است عملکرد این چاکرا در بروز خشم – نفرت – کینه- و یا حس شرافت است. **سومین چاکرا** شبکه خورشیدی است رنگ این چاکرا زرد است و محل استرس – غرورهای بی‌جا – منیت‌ها – ذلت و خواری است وقار و متانت در این چاکرا مایه آرامش است. **چهارمین چاکرا**، چاکرای قلب در میان قفسه سینه قرار دارد رنگ این چاکرا سبز است و بر روی قلب و ریه‌ها کار ساز است. عملکرد این چاکرا قلب شما را باز می‌کند برای عشق – دوست داشتن- زیبایی‌ها و محبت کردن. **پنجمین چاکرا** چاکرای گلو است رنگش آبی است و بر روی تارهای صوتی و تیروئید کارساز است و عملکرد آن خلاقیت و ابزار درون شماست. **ششمین چاکرا** آجنا است رنگش نیلی است که برروی چشم و غده هیپوفیز و غده صنوبری کارساز است و بر روی حافظه اثر می‌گذارد این چاکرا با مدیتیشن فراوان کمک به باز کردن چشم سوم می‌کند . **هفتمین چاکرا** تاج نام دارد و در فرق سر قرار دارد رنگش بنفش است و انرژی ایزدی از این چاکرا وارد بدن می‌شود .

مرگ :

خداوند در قرآن در سوره آل عمران می‌فرماید:

کل نفس ذائقه الموت "هر انسانی ، طعم مرگ را می‌چشد"

و در سوره نسا می‌فرمایند :

اینما تکونوا ایدرکم الموت و لو کنتم فی بروج مشیده .

هر جا باشید مرگ شما را در می‌یابد، هرچند در برجهای محکم باشید.

پیامبر اکرم (ص) می فرمایند :

مرگ نخستین منزل از منازل آخرت و آخرین منزل از منازل دنیاست .

حضرت علی (ع) نیز می فرمایند :

ای انسانها ! ما و شما برای بقاء آفریده شدیم نه برای فنا و هنگام مرگ از سرایی به سرایی دیگر منتقل می‌شویم .

به نظر من مرگ به دو دسته تقسیم می‌شود:
۱- عده‌ای که در جسمشان هنوز حیات دارند اما روحشان دیگر تمایلی به زیستن در این دنیا را ندارد مانند انسانهایی که مرگ مغزی می‌شوند – انسانهایی که کاملا غمگین افسرده هستند و فقط از زندگی نفس کشیدن را می‌دانند - انسانهایی که بدون هدف زندگی می‌کنند و فقط تمام عمرشان این گشته که روز را به شب و شب را به روز برسانند و مانند یک رباط عمل می‌نمایند و زمانی که انسان از نظر فکر و عقل در درجه‌ای بسیار پایین قرار گیرد و برای سخنان حق گوش شنوا نداشته باشد و یا برای دیدن نعمات خداوند چشم بینا نداشته باشد قلب او می‌میرد قرآن در این باره می فرماید :
انک لا تسمع الموتی و لا تسمع الدعاء اذا و لوا مدبرین .
قطعا تو نمی‌توانی سخنت را به گوش مردگان برسانی و نمی‌توانی کران را هنگامی که رو بر می‌گردانند و پشت می‌کنند فرا خوانی .
۲- عده ای که دیگر زمان و مهلت حیات زمینی‌شان به اتمام رسیده و روح باید ابزار حیات در زندگی زمینی را ترک نماید که همان جسم است و این کار به وسیله فرشته‌ای مخصوص که از جانب خدا فرستاده شده است، صورت می‌گیرد برای عده‌ای شیرین‌تر از عسل می‌باشد و برای گروهی دیگر تلخ‌تر از زهر زجر دهنده و عذاب دهنده . اما مرگ هم مانند تولد که قسمتی از واقعیت ما انسانها است وجود دارد و تمام انسانها دیر یا زود با این مساله روبرو می‌شوند و همگی باید روزی جسم‌مان را که به تعبیری لباس دنیوی ما است از تن (روح) خارج نماییم و به جایگاه اصلی خویش بازگردیم و این روح است که هر چه سبک‌تر و پاک‌تر باشد بیشتر می‌تواند به عرش و عالم ملکوت راه یابد و بلعکس .
برای هر یک از ما انسانها خداوند یک تاریخ تولد به این کره خاکی و یک تاریخ برای رفتن از این کره خاکی مقدر نموده است حتی ساعت و دقیقه و حتی ثانیه آن و محلش را مشخص نموده است در مورد مرگ و اقسامش و چگونگی رهایی جان از جسم در کتابهای گوناگونی توضیحاتی داده شده است اما هدف من از نوشتن این قسمت "مرگ" این است که به شما چند نکته را یاد آور شوم بیایید با هم به یک سفر کوتاه برویم اگر موافق هستید با من هم قدم شوید .

به اتاقی بروید که در آنجا سکوت باشد و جز شما کس دیگری نباشد ترجیحا به اتاق خوابتان بروید و در محلی که شبها به استراحت می‌پردازید برای دقایقی چشمهایتان را ببنید همینکه چشمهایتان را بستید تصور کنید که دیگر در این دنیا قرار ندارید و روح شما کاملا از بدن شما جدا گشته است و با این تصور شما دیگر هیچگونه رابطه‌ای با دنیا و موارد دنیایی نخواهید داشت حتی دیگر قادر به اینکه با دلبستگیهای دنیایی‌تان رابطه داشته باشید هم نخواهید بود منظور این است که با خانواده پدر مادر –خواهر –برادر – همسر فرزندان هیچ کدام قادر به صحبت و حضور فیزیکی در کنارشان نخواهید بود و یا دلبستگیهای مادی که دارید منزل شخصی ، ماشین ، شرکت، وجه نقد ،....اکنون تصور کنید که دیگر هیچ کار نمی‌توانید برای خود انجام دهید چون دست شما از همه چیز کوتاه گشته است و عالمی دیگری را سپری می‌نمایید عالمی که هیچ کس نمی‌تواند به شما کمک کند و فقط خود شما هستید و اعمالتان و بازتاب اعمال و رفتار دنیوی‌تان روح شما سبک نیست و نمی‌تواند با خیالی آسوده و فراغ از همه چیز به عالم ملکوت و جبروت سیر نماید اعمال و رفتار شما در زندگی دنیوی زنجیرهایی ناگسستنی را به وجود آورده که اجازه عروج را به شما نمی‌دهد و روح شما در عذاب است اکنون به لحظه‌ای می‌رسید که بستگان شما با جسم شما خداحافظی می‌کنند و جسم خاکیتان را در قبر می‌گذارند و خرواری از خاک بر روی جسم شما خالی می‌کنند و شما را دفن می‌نمایند حال دیگر این وسیله و ابزار دنیوی را هم ندارید (منظور جسم شماست) و بستگان و اقوام و خانواده نزدیک شما، شما را تنها خواهند گذاشت اکنون خود مانده اید تنهای تنها و زنجیرهایی که روح شما را در بند کشیده است و شما واقعا ناتوان در باز کردن زنجیرهایتان هستید و روح شما در عذاب اعمال شما ، اینکه می‌گویم ناتوان به معنای واقعی ناتوان هستید؛ چون هیچ کس قادر به کمک و همیاری شما نخواهد بود و روح شما باید در زمانی نامعلوم به همین وضع و عذاب باقی بماند تا روز موعود (روز قیامت) که به اعمال و رفتار شما رسیدگی نمایند و پاداش و جزای شما را بدهند. اگر حق کسی را خورده اید یا ستمی به مظلومی روا داشته اید یا قلب بنده‌ای از بندگان خدا را شکسته‌اید یا دروغ و تهمت ناروا به شخصی زده‌اید یا .... و هزاران اما و اگرهای دیگر تمام اینها تک به تک یک زنجیر و یک عذاب برای روح شما خواهد بود هر چه تعداد

زنجیرها بیشتر باشد روح شما سنگین‌تر و در عذابی بس دشوارتر خواهد ماند. و شما هیچ فرصت جبرانی نخواهید داشت چون دیگر زمان به اتمام رسیده است .

اکنون چشمهایتان را باز نمایید نگاهی به پشت دستهای خویش بیاندازیـد انگـشتانتان را باز و بسته نمایید آری شما هنوز فرصت دارید سفر کوتاه ما تمام شد و به جهان واقعیـت باز گشته‌ایم دنیایی که هر کدام از ما نقش یک مسافر را داریم و باید روزی ایـن دنیـا را ترک نماییم اکنون به اعمال خویش نگاهی بیاندازید؟ من سعی کـردم بـه خـاطر اینکـه نوشته‌هایم بار منفی کمی را داشته باشند کمتر به موارد عذاب روح اشاره نمایم اما مـرگ واقعیتی از زندگی ما انسانها است و پایان راه نیست بلکه دریچه‌ای است برای رسیدن به **آرامش و دنیای جاوید**. حرص – طمع – آز- حسرت- دروغگویی – تهمت – ربـا – ظلم – فساد – لاقیدی – کفر- دزدی – زبان نیش‌دار و... زنجیرهایی منفور هستند که روح شما را در بند خواهند کشید و مـانع از ارتقـاء روح شـما خواهنـد شـد اینهـا را کنـار بگذارید ما در این دنیا جاودانه نخواهیم بود از همین لحظه شروع نمایید تا زمان دارید تـا وقت و اجازه زیستن در این دنیا به شما داده شده است از همین جایی که ایستاده اید قدم اول را بردارید با **ایمان و توکل** به خداوند و خداوند هم مطمئنا کمکتان خواهـد نمـود و راهها و دریچه‌هایی را بر روی شما خواهد گشود که برای شما غیر قابل باور باشد به یاد داشته باشید قدم اول ایمان و توکل واقعی به خداوند است بـا مـشارطه و مراقبـه هـای فراوان خود را شرطی نمایید که از عادات زشت و ناپـسند خـویش فاصـله بگیریـد بـرای ارتقاء روح خویش کاری انجام دهید. منظور از ارتقاء بالابردن بار معنوی شماست هرچـه روح تراکم بیشتری داشته باشد به همان نسبت امکان فهمیدن و دریافت آن نیـز بیـشتر خواهد شد و بالعکس. به یاد داشته باشید که برای چه به این کره خاکی قدم نهـاده‌ایـد و به خاطر چه از این کره خاکی می‌روید. اگر شما به این جهان آمده‌اید برای این است کـه کاری را باید انجام دهید زندگی شما متشکل شده از تعداد قطعات بسیار زیاد یـک پـازل اگر هر قطعه را در جای خود و با ایمان و اقتدار کامل بگذارید در نتیجه تصویری از یـک زندگی ایده‌آل چه در این دنیا و چه در سراهای دیگر خواهید داشت اما اگر قطعات پـازل را بدون هدف و بدون ایمان جابجا کنید در نتیجه نه تنها تصویری زیبا و درست به شـما نشان نخواهد داد بلکه شما با قطعات زیادی پازل روبرو می‌شوید که سردرگم و بی هدف

روی هم تلمبار شده‌اند. خالق جهان هستی با آوردن شما در این جهان هدفی داشته است این هدف را جستجو نمایید – پیدا کنید و به آن حقیقت ببخشید، سپس خواهید دید که زندگی شما از اساس سعادتمندتر خواهد شد. در وجود خویش به تحقیق و تفحص بپردازید جایگاه خویش را پیدا نمایید و لحظاتی خاص را از زندگیتان را به معنویات و مناجات با اصل خویش بپردازید .

عبارت تاکیدی(مرگ) :

۱–خداوند هدایت‌گر و حمایت‌گر من در تمام لحظات است و از راه شهود مرا آگاه به خیر و شر خویش می‌نماید .

۲– اکنون روح من با روح جهان هستی یکی و یگانه گشته است و آنچه در من وجود دارد خیر و خوشی و خوبی است .

خود شفا دهی :

تا زمانی که خود شفا نیافته‌اید نمی‌توانید دیگران را شفا بدهید تا زمانی که خود را نشناخته‌اید قطعا نمی‌توانید دیگران را بشناسید شما مظهر نیرویی از خداوند هستید با منبع و منشا وجودتان یکی شوید تا حسی از شفایابی در خود بیافرینید تمام انرژی‌هایتان را بر این آگاهی متمرکز نمایید که می‌توانید هر گونه اختلال جسمانی یا احساسی خود را شفا دهید و به سلامتی کامل برسید. شما می‌توانید بله با شما هستم اگر از بیماری خاصی رنج می‌برید اگر از نظر احساسی دچار مشکل شده‌اید و زندگی شما مختل شده است هم اکنون وقت آن است که برای خود کاری انجام دهید مطمئن باشید که اکنون زمانش فرا رسیده است شما مظهر نیروی الهی هستید و نیروی الهی مظهر شما است. هیچ گونه جدایی بین شما وجود ندارد آن نیرویی که خراش روی پوست و جسمتان را بهبود می‌بخشد و پوستی جدید به شما می‌دهد هم در روح شما و هم در جهان هستی وجود دارد فقط کافی است به باور قلبی برسید. رها سازی را تمرین کنید **رها کردن امور و سپردن آن‌ها به خداوند نشانه ایمان کامل شماست** تمام انرژی های منفی – افکاری که به جسم و روحتان آسیب می‌رساند اضطراب‌ها و دغدغه‌ها – نگرانی‌ها و تشویشها و

هر آنچه که شما را عذاب می‌دهد رها نمایید از صحبت کردن در مورد بیماری به شدت پرهیز نمایید و سعی کنید افکاری را فعال سازید که بهبودی – احساس خوشایندی – شادی – را برای شما به ارمغان بیاورند . من احساس خیلی خوبی دارم و قصد دارم احساس خوب و خوشایندی بیشتری را بدست آورم و جذب کنم و به همه افرادی که نیاز دارند تقدیم نمایم . وقتی بی حوصله و خسته هستید چند لحظه در مکانی بروید که در آنجا به سکوت و آرامش دست یابید و با برقراری ارتباط آگانه با خداوند که منبع تمام آرامشهاست دوباره انرژی بدست آوردید. خداوند شما را به هرچه که نیاز دارید مجهز می‌سازد تا نه فقط احساس خوبی داشته باشید بلکه به دیگران هم کمک کنید تا همین احساس را داشته باشند ((**سکوت تنها صدای پروردگار ماست**)) می‌توانیدخود را صرفا به عنوان یک جسم فیزیکی در نظر نگیرید شما فراتر از یک جسم فیزیکی هستید،که دارای زوال و نابودی است واقعیت شما چیزی دیگر است در سلامتی مطلق غوطه‌ور شوید این حالت می‌تواند زندگی جدیدی به شما بدهد و هویت جدیدی برای شما باشد در این جایگاه فقط تندرستی را استشمام می‌کنید فقط به سلامتی مطلق می‌اندیشید و خودتان را از علائم بیماری چه جسمی و چه روحی رها می‌سازید خداوند است که فقط سلامتی مطلق را می‌آفریند و شما باید خودتان را به این سلامتی مطلق برسانید. بیماری کیفر مجازات انسان نیست وقتی ما خودمان را از منبع و منشا سلامتی جدا نماییم بیماری جزئی از شرایط زندگی ما می‌شود من توصیه می‌کنم به جایی که به بیماری‌هایتان بیاندیشید به اینکه روز به روز به تعداد قرصهایتان و دکتر رفتنهایتان دارد افزوده می‌شود به این بیاندیشید که در سلامتی کامل هستید و نیازی دیگر به قرص و دکتر ندارید. هر چه بیشتر این افکار فضای ذهنی شما را اشغال نماید بیشتر به سلامتی دست پیدا خواهید کرد. اما گاهی افکار مقاومت‌زا مانع شما می‌شوند مانند من نمی‌توانم درد پا یا کمرم را درمان نمایم یا این فصل، فصل سرماخوردگی است و من حتما سرما خواهم خورد یا من همیشه احساس خستگی می‌کنم. این افکار همچون موانع بسیار بزرگی به نظر می‌رسد که‌راه تشخیص هدفتان که همان سلامتی کامل شما است را مسدود می‌سازد به افکاری توجه کنید و اهمیت بدهید که نشان دهنده تصمیم شما برای پذیرش سلامتی و بهبود کامل است. شما مخلوق خداوند مهربان هستید و بخشی از روح جهان هستی می‌توانید

به درونتان پناه ببرید با خود بگویید "**من می‌خواهم احساس خوبی داشته باشم. من اکنون احساس خوبی دارم. من هدفم این است که به سوی منبع و منشا وجودم باز گردم و از پذیرفتن هر افکاری منفی و بیماری‌زا پرهیز می‌کنم زیرا که منبع من منشا تمام خوبی‌ها و سلامتی مطلق است. سعی کنید در طول روز اگر احساس بدی دارید که شما را عذاب می‌دهد سریع تغییرش دهید حتی برای چند ثانیه هم که شده این کار را انجام دهید**" من با همکاری و یاری خداوند در آفرینش سلامتی‌ام خودم را شفا می‌دهم واین موهبت را نیز به دیگران هدیه می‌کنم. این هدف من است و من لحظات گرانبهای زندگیم را صرف گفتگو درباره بیماری و افکار منفی و خطرساز نخواهم کرد .

شما با استعدادهای نهفته متولد شدید.

شما با توکل به خوبی‌ها فراوان متولد شده‌اید .

شما با آرمانها و آرزوهای بسیار متولد شده‌اید .

شما با عظمت و شکوه متولد شده‌اید .

شما با پر پرواز متولد شده‌اید .

هدف از آفرینش شما خزیدن نیست، پس روی زمین نخیزید.

شما پر پرواز دارید استفاده کردن از آن‌ها را یاد بگیرید و بپرید. ((مولوی))

بخش دوم : عمل

تمرین برای داشتن نداشته های خویش

این بخش کاملا با بخش اول کتاب متفاوت است من در این بخش چند راهکار و تکنیک را خواهم گفت که در مواقعی از زندگی با به کار گرفتن آنها می‌توانید آرامش بیشتری را جذب نمایید .

۱- تکنیک اول نوشتن :

شاید کتابهایی زیادی وجود داشته باشد که در آن در مورد قدرت تجسم و رسیدن به آرزوها سخن گفته باشند اما من در این کتاب می‌خواهم به شما ثابت نمایم که خیلی از اتفاقات در زندگیتان قابل وقوع است پس اگر از روش زندگیتان راضی نیستید، اگر دنیای شما آن گونه نیست که شما دوست دارید، اگر در یک سری فشارهای روحی به سر

می‌برید، اگر دارای بیماری خاص می‌باشید و دوست دارید دوباره سلامت خویش را بازیابید و اگر ... **دست به کار شوید.** این بخش همانطور که از اسمش پیداست عمل هست هم اکنون عمل نمایید زیرا زمانش فرا رسیده است و شما انتخاب شده‌اید تا عمل نمایید و به آرزوهایی دست پیدا نمایید که خیر صلاح شما و همگان در آن است.

در تکنیک نوشتن شما آرزو و یا خواسته‌های خود را بر روی کاغذ می‌آورید یک دفترچه تهیه نماید و صفحه اول آن را با خط خوش و بزرگ بنویسید دفتر "آرزوهای رسیده من" شاید با خود بگویید که من هنوز چیزی در دفتر ننوشته ام و هنوز به آرزویی نرسیده‌ام؛ این نوع کلام این تصور را در ذهن شما فعال می‌کند که شما به ارزوهای خویش رسیده‌اید و این باور باعث می‌شود شما زودتر به خواسته خویش دست یابید چون آن را تحقق یافته می‌پندارید. به یاد داشته باشید **غیر ممکن فقط در کلمه غیر ممکن است** با ایمانی کامل صفحه اول دفتر خود را اختصاص دهید به اولین آرزوی خود که برای شما اولویت اول را دارد و جمله خود را این‌گونه بر روی کاغذ بیاورید :

خدا را شکر و سپاسگذارم که خانه‌ای به من عطا نموده که مساحت آن حدود ۵۰۰ متر است با نمایی آجر سفال قرمز رنگ و۲ درب آهنی بزرگ قهوه‌ای رنگ، سعی کنید به وسیله قوه تخیل و تجسم خویش حتی جزئی‌ترین نکات خانه دلخواهتان را بنویسید. هر چه قدرت تجسم شما قوی‌تر واحساس تملک شما نسبت به خانه‌تان بیشتر باشد زودتر به خواسته خویش می‌رسید حتی بعضی روزها برای خانه‌تان به خرید بروید، پرده ببینید مبلمان خانه‌تان را در نظر بگیرید، اسباب و وسایلش را تهیه نمایید و طوری برخورد کنید که گویی خیلی زود قرار است اسباب کشی نمایید و به خانه جدیدتان نقل مکان نمایید (گودالها را از پیش بکنید و یقین داشته باشید که پر می‌شود) هر شب به دفترتان سر بزنید و لحظاتی را تجسم کنید که در خانه مورد علاقه‌تان هستید به درون حیاط بروید و به باغچه‌ها آب بدهید. به ترتیب اولویت آرزوهایتان را در دفتر خویش بنویسید و هر شب به آن سر بزنید و اگر خواسته جدیدی دارید به آن اضافه نمایید. و خود را موظف نمایید که هر شب به دفترتان سر بزنید و برای چند دقیقه به آن فکر نمایید و آرزوی خویش را پنداشته قلمداد نمایید .

۲- تکنیک توقف :

این نوع تکنیک بیشتر برای انسانهایی کار برد دارد که در مواقع عصبانیت خیلی زود کنترل رفتاری خویش را از دست می‌دهند و کارهایی را انجام می‌دهند و یا رفتاری از آنها سر می‌زند که بعد از اینکه عصبانیتشان فروکش کرد از عمل خویش پشیمان می‌شوند .

قدم اول : در زمانهایی که احساس می‌کنید شرایط محیطی که در آن قرار دارید دارد به سمتی می‌رود که این امکان را دارد هر لحظه به بحث و جدل کشیده شود و شما هر لحظه بر خشم و عصبانیتتان افزوده می‌شود اولین کلمه‌ای که با خود می‌گویید این است: توقف. اگر در محیطی قرار دارید که می‌توانید از آنجا ببروید برای چند دقیقه آنجا را ترک نمایید و اگر نمی‌توانید بهتر است مبحث کلام را عوض نمایید و اگر طرف مقابلتان فقط در مقابل شما موضع گرفته بهتر است به او بگویید که الان شرایط مناسبی نیست برای ادامه بحث بهتر است به زمان دیگر موکول شود تا با آرامش بیشتر و قدرت تفکر بهتری بتوانیم به نتیجه برسیم .

قدم دوم : این روش مخصوص زوجهای محترم و زن و شوهرها می‌باشد در محیطی گرم و صمیمانه بهتر است لحظه‌ای را به نشست و گفتگو بپردازند و با خود شرط نمایيند که هرگاه با موردی روبرو شدند که ممکن است منجر به بحث و جدل بین آنها شود از این تکنیک استفاده کنند و بگذارند در شرایط بهتری و در زمانی که از آرامش روحی بیشتری برخوردارند به این مساله رسیدگی نمایند همینطور که از اسم این تکنیک مشخص است توقف به این معنی است که توقف تا زمانی که به آرامش نسبی رسیده باشند و با اطمینان خاطر بیشتر و تمرکز رفتاری بهتر به بحت و یا صحبت خویش دوباره بپردازند .

۳- تکنیک جذب ثروت – پول

ثروت واقعی چیست ؟ دونالد والتر می‌گوید ثروت آگاه بودن به سرشاریهاست و فقر آگاه بودن به کمبودها. حال این سوالم را جواب بدهید جزءکدام دسته هستید آگاه بودن از سرشاریها یا آگاه بودن از کمبودهای خویش؟ ثروتمند بودن یا فقیر بودن شما بستگی به

احساسی دارد که خودتان نسبت به خود دارید. آرزوها و خواسته‌های خود را محدود نسازید وقتی که شما از راه تلقینات شخصی و عینی دیدگاهی نو به فراوانیها و پول به روح و ذهن خود می‌دهید باید توجه داشته باشید که خود باوری و تصدیق ناصحیح و یا رویاهای غلط شما را محدود نسازد. واقعا چه چیزهایی را احتیاج دارید درست فکر کنید چه چیزهایی است که شما دوست دارید داشته باشید خود را با خواسته‌هایتان و آنچه که دوست دارید تطبیق دهید **دچار روزمرگی‌ها نشوید و نگذارید این روزمرگی‌ها شما را از خود و اهدافتان و رویاهایتان دور سازد** بهتر است. دستی دهنده داشته باشید زیرا هر آنچه را که در راه خداوند انفاق می‌کنید چندین برابر به شما باز خواهد گشت. به خیابانهای زیبا و مغازه‌های قشنگ و خانه‌های ویلایی و قشنگ، هتل‌ها و جاهایی که محصولات ثروتمندان به معرض نمایش گذارده می‌شود سری بزنید خود را با محیط ثروتمندان آشنا سازید. نیازهای واقعی حود را جستجو و امتحان کنید به نیازهای مردم و احتیاجات دیگران برسید اگر تصور شما از خود مفید و سازنده باشد و دارای تصوری محکم و پایدار نسبت به خود را داشته باشید دیگر هیچ زمان نسبت به انسانهای دیگر رشک و حسادت نخواهید داشت در خرج کردن دست و دل باز باشید و مانند ثروتمندان عمل نمایید .

عبارتهای تاکیدی(ثروت) :

۱- خداوند منبع تمام آگاهی‌ها و ثروت‌های بدون حد و حساب است و خیلی زود مرا از تمام مادیات دنیوی غنی خواهد ساخت .

۲- هم اکنون مبالغی هنگفت هدیه‌ای الهی از راهی عالی به روشی عالی به من خواهد رسید .

۳- آنچه در اطراف من وجود دارد فراوانی نعمت و پول فراوان است و پولهایم هر لحظه در برکت الهی بیشتر و بیشتر می‌شوند .

۴- من در پرتوی حمایت خداوند قرار دارم و هم اکنون خداوند هم از لحاظ معنوی و هم از لحاظ روحی مرا غنی خواهد ساخت و خداوند نگهبان من است و من محتاج به هیچ چیز و هیچ کس نخواهم بود .

٤- تکنیکی به عنوان "بعدی"

این تکنیک بیشتر برای افرادی کاربرد دارد که دارای افکاری مغشوش هستند و یا از ناراحتی روحی رنج می‌برند. من به این گونه افراد توصیه می‌کنم بهتر است هرگاه افکاری به ذهنشان خطور کرد که باعث عذاب آنها می‌شود قاطع به خود بگویند بعدی و مثل یک فیلم سینمایی که به جلو و یا عوض می‌کنیم افکار را هم به این روش عوض نمایید و باز هم اگر فکر بعدی مانند فکر قبل بود دوباره به خود بگویید بعدی افکار خود را مانند کاتالوگی در دست بگیرید و چیزهایی را انتخاب نمایید و روی آن تمرکز نمایید که برای شما پیامدهای خوب و سودمندی داشته باشد نه باعث رنجش و عذاب روحی شما گردد.چون هر چه فکر شما بیشتر به سمت افکار + و سازنده سوق داده شود تغییرات بیشتر و چشمگیرتری در زندگیتان رخ خواهد داد و بالعکس .

عبارتهای تاکیدی :

۱- امروز روز شگفتیها خواهد بود و هر آنچه که برای من اتفاق خواهد افتاد شگفت انگیز خواهد بود و هر روز بهتر از روز قبل زندگی برایم شگفت انگیزتر می‌شود.

۲- اکنون شگفتیهای زندگی به من رو آورده‌اند و مرا هر لحظه غافلگیرتر از قبل خواهند کرد .

۳- من افکار پوچ و باطل را به دست باد می‌سپارم تا از من دور شوند و آنچه در اندیشه من است آینده درخشان و افکاری پر انرژی هستندکه روح مرا شادتر دنیای مرا زیباتر می‌کنند .

٥- تکنیکی به عنوان "باید "

این نوع تکنیک بیشتر برای انسانهایی کاربرد دارد که دارای قدرت اراده ضعیفی هستند و هر زمان کاری را برای شروع در نظر داشتند و یا ایده و هدفی را داشته‌اند آن قدر آن را به تعلیق انداخته‌اند که فراموش کرده‌اند و یا دیگر زمان عملش تمام شده است.

ابتدا یک دفترچه کوچک تهیه نمایید و در آن کارهایی را بنویسید که باید همان روز انجام دهید به عنوان مثال درس خواندن - اتمام یک قرارداد کاری – قرار ملاقات – رفتن به محلی خاص – قسمتی از کار نیمه تمام منزل (مخصوص خانمهای خانه‌دار) –

برنامه‌ریزی روزانه و ... در مرحله دوم به خود بگویید من باید این کارها را همین امروز انجام دهم به خود قول دهید که حتما تا شب تمام کارهای روی برگه آورده را انجام دهید اگر در طول روز احساس تنبلی کردید و یا ممکن است به خود بگویید امروز حوصله انجام این کار را ندارم یا باشد فردا همین که این گونه افکار به ذهن شما خطور کرد بلافاصله با کلمه باید جواب خود را بدهید و بگویید من باید این کارها را امروز انجام دهم و به قولی که به خود داده‌ام عمل نمایم این تکنیک برای بالا بردن قدرت اراده خیلی موثر و مفید است و می‌تواند کمک بسیار زیادی به شما بکند .

عبارتهای تاکیدی :

۱- من دارای اراده قوی و مستحکم هستم و هیچ چیز نمی‌تواند مرا از رسیدن به هدفم باز دارد .

۲- خداوند یار و مدد من خواهد بود و من می‌توانم با خواست خداوند و اراده قوی که دارم به هر آنچه در خوشبختی و سعادت من دخیل است دست پیدا کنم .

٦- تکنیکی به عنوان "وزن ایده آل"

اگر بخواهیم انسانها را از نظر وزنی تقسیم نماییم به سه دسته تقسیم میشوند ۱- انسانهایی که کمبود وزن دارند ۲- انسانهایی که اضافه وزن دارند ۳- انسانهایی که دارای وزن متناسب و ایده‌آل هستند .

حال شما جزء کدام دسته هستید ؟

جزء آن دسته از افراد هستید که هر چه می‌خورند چاق نمی‌شوند یا جزءآن گروه که رژیم غذایی دارند و روز به روز چاق‌تر می‌شوند و حتی دیگر رژیم‌های سخت و سنگین هم نمی‌تواند آنها را به وزن ایده‌آلشان برساند .

من یک دوستی داشتم که حدود ۳۰ کیلو اضافه وزن داشت و به دکترهای زیادی مراجعه کرده بود تا اضافه وزنش را کم نماید اما تاثیری نداشت و در برخی موارد چاق‌تر هم می‌شد یک روز به من گفت من اصلا نمی‌توانم وزن کم کنم هر روز بیشتر چاق می‌شوم تا لاغر ! به او گفتم چاق تر هم خواهی شد ناراحت شد .

دوستان عزیز بدن شما در حال حاضر هر آنچه که هست چه سالم – بیمار – چاق – لاغر، نتیجه افکار شما و برداشتهای شما نسبت به خودتان است زمانی که به چاقی فکر می‌کنید در صورتی که می‌خواهید وزنی ایده‌آل داشته باشید شما چاق‌تر می‌شوید چون افکار شما این گونه است که من هر روز چاق‌تر می‌شوم و نمی‌توانم لاغر شوم این نوع کلام در ذهن نیمه هوشیارتان اثر می‌گذارد یعنی اینکه من باید هر روز چاق تر شوم - یا اینکه اراده این را ندارم تا رژیم غذایی داشته باشم و... این‌گونه افراد نظر دیگران برایشان بسیار مهم است مثلا اگر گفته شودکه چقدر لاغر شده‌ای خوشحال می‌شوند و یا ایند حقدر چاق‌تر شده‌ای ناراحت و بالعکس اکنون من به شما تکنیکی را خواهم گفت که خیلی · با به کار بستن آن به وزن ایده‌آل خود برسید این را بدانید که عمل کردن نکته به نکـ کنیک بسیارمهم است .

۱- در مرحله اول ... این را باور کنید که نظر دیگران در مورد اندام شما آنقدر مهم نیست که شما را ناراحت و یا شاد نماید و آنچه برای شما مهم است نظر خودتان است که نسبت به خویش دارید. نظر خود را دراولویت قرار دهید و مهم‌تر از تمام نظرها بدانید. (مهم نیست اگر دوست شما به شما بگوید چاق شدی یا هستی و یا بالعکس)

۲- دومین قدم شروع و استارت برای لاغر شدن و یا چاق شدن است بهتر است اگر مرحله اول را طی کردید وارد این مرحله شوید من نام این مرحله را **باور** می‌گذارم شما وزنی که ایده‌آلتان است را در نظر بگیرید به عنوان مثال ۱۰ کیلو باید اضافه یا کم نمایید. شب اول بعد قبل از اینکه به تخت خواب خود بروید مقابل آینه بروید و خود را نگاه کنید و با خود بگویید امروز نسبت به دیروز چاق / لاغرتر شده‌ام چندبار خود را در آیینه و در حالتهای مختلف ببینید و این جمله خویش را تاکید نمایید درست است امروز نسبت به روز قبل چاق / لاغرتر شده‌ام. این روش نوعی تلقین ذهنی است که در ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه شما تاثیر خواهد گذاشت هر چه باور شما از کلامتان بیشتر باشد اثر بیشتری را خواهید دید و هر چه باورتان کمتر و ضعیفتر، اثر کمتر را خواهید دید (اگر در ناحیه شکم احساس می‌کنید چربی‌های شما زیاد است و به بیانی ساده شکم بزرگی دارید همینطور که در آینه خود را نگاه می‌کنید با خود بگویید شکمم امروز نسبت به روز قبل

کوچکتر شده است حال ممکن است شکم باشد و یا هر نقطه از بدنتان که دوست دارید به تغییر دلخواهتان برسد) و شب بعد همینطور و این روش را ادامه دهید تا به وزن دلخواه خود برسید فقط به خاطر داشته باشید در این تکنیک نوع باور شما نسبت به خود نسبت به افکارتان خیلی مهم است و ۹۰ درصد موفقیت در این تکنیک باور شما و افکار شما خواهد بود. (البته این بدان معنا نیست که شما روزی هفت وعده غذا بخورید و هر شب این تمرین را انجام دهید تا لاغرتر شوید مشخص است که نتیجه دلخواهتان را نخواهید گرفت بهتر است میان وعده‌های غذایی خود را کاهش دهید تا بهتر نتیجه بگیرید)

عبارتهای تاکیدی(وزن ایده آل) :

۱- من هم اکنون دارای وزنی ایده‌آل با اندامی متناسب هستم .

۲- خداوند را شکرگزار و سپاسگذارم که جسمی سالم با وزنی ایده‌آل من به من عطا نموده است به دور از هرگونه عیب و بدی‌ها .

۷- تکنیک زندگی :

این نوع تکنیک برای آن دسته از افرادی کار برد دارد که به بیانی ساده خود را فراموش کرده‌اند. آمال و آرزوهایشان را از یاد برده‌اند. اجرای این تکنیک بسیار ساده است اما پیامدهایش و عواقبی که به دنبال دارد بسیار زیاد مفید و سازنده خواهد بود .

روش اجرای این تکنیک به این گونه می‌باشد. لحظاتی را از روز را به خود اختصاص دهید کاری را انجام دهید که دوست داشتید اگر فرصتش را می‌داشتید انجام می‌دادید به گردش یا تفریح بروید خود را میهمان نوشیدنی یا یک نوع خوراکی خاص که دوست دارید بکنید برای خود به خرید بروید، به ورزش بپردازید، فیلم‌های شاد و خنده‌دار نگاه کنید، به موسیقی‌های شاد و مورد علاقه خود گوش کنید، اگر نوشتن را دوست دارید و به وسیله نوشتن آرامش روحی پیدا می‌کنید، بنویسید. حال نوشتن یک مثال بود هر چیزی که به شما آرامش روحی می‌دهد و باعث می‌شود که روح شما ارتقاء پیدا کند و جسمتان را قوی گرداند را می‌تواند شامل شود. اگر فقط یک ساعت از روز را به خواسته‌های خویش و علایقی که شما را شاد می‌سازد را انجام دهید می‌توانید اثرات اعجاب‌انگیزش

را در زندگیتان مشاهده نمایید و دارای روحی شاد و سرزنده خواهید شد و این مساله تمام عواقب و پیامدهای زندگیتان را تحت شعاع قرار خواهد داد .

عبارتهای تاکیدی (زندگی)

۱- زندگی من روز به روز به سمت خیر و خوشی الهی سوق پیدا می‌کند و شادیهای زیادی در انتظار من هستند.

۲- خداوند مرا در مسیر درستی از زندگی هدایت می‌کند مسیری که در آن خیر و صلاح من و همگان در آن است .

۳- هر ساعت و دقیقه در زندگی من اتفاق خوش آیند خواهد افتاد اتفاقاتی که مرا شگفت زده خواهد ساخت و شادی مرا افزون‌تر خواهد ساخت به لطف و یاری خداوند .

۸- تکنیک "ترک اعتیاد"

دروغ – غیبت – تهمت – چشم و هم چشمی – حسادت – نفرین – الکل – مواد مخدر سیگار – ... معتاد به چه هستید؟ وقتی که از چیزی به صورت مداوم استفاده نمایید و در آن استمرار بورزیم تبدیل به عادت خواهد شد و وقتی که تبدیل به عادت گشت نوعی اعتیاد در ما به وجود خواهد آورد که کنار گذاشتن آن عادت تا حدودی برای عده‌ای سخت خواهد بود. اما هیچ چیز غیر ممکن نیست من در فصلهای مختلف این کتاب در مورد غیبت – دروغ – تهمت – نفرین و ... کمی بحث نمودم اما متاسفانه در جامعه کنونی ما اعتیاد به مواد مخدر – الکل– سیگار وجود دارد که هر روز به تعداد این گونه افراد افزوده می شود. همه معتادین اگر از آنها بپرسیدکه چرا معتاد شدید؟ خواهند گفت ما فقط برای کنجکاوی سمت اعتیاد رفتیم برای اینکه بدانیم چیست و با خود گفتیم که یک بار امتحان کردن مواد مخدر ما را معتاد نخواهد ساخت و یک بار مصرف همان و افتادن در دام وسوسه انگیز اعتیاد همان و یا عده‌ای دیگر می‌گویند ما بر اثر گرفتاری و مشکل روحی که داشته‌ایم به سمت اعتیاد روی آوردیم من نمی‌دانم چرا انسانها پیامدهایی که از تجربه‌های تلخ دیگران مشاهده کرده‌اند را نمی‌بینند و می‌خواهند خود و به قول خودشان یک بار فقط!! این تجربه تلخ را داشته باشند بعضی از مسائل در این دنیا وجود دارد که نباید آن را تجربه نمود چون پیامد آن آسیب دیدگی که به روح و جسم

خواهد زد برای ما محرز و مشخص است. اما با وجود تمام مسائل انسانها فکر می‌کنند که تافته جدا بافته هستند و گرفتار این بلای شیطانی نخواهند گشت و برای رهایی از درد و غمهای روحی خویش برای امتحان کردن مواد مخدر و برای هزاران دلیلی که برای خود می‌آورند تا خود **را توجیه به مصرفش** کنند به سمت این گونه مواد می‌روند. درباره اعتیاد و مضراتش در رسانه‌ها و کتابهای گوناگونی بحث شده است و من نمی‌خواهم حرفهای کلیشه‌ای در این زمینه بیان کنم. فقط یک جمله بیان می‌کنم و بعد روی سخنم با اشخاصی هست که در حال حاضر اعتیاد (مواد مخدر – سیگار – الکل و...) دارند .

هیچ گاه حاضر نشوید که خود را، انسانیت خودتان را و سلامت روح و جسمتان را با فقط یک بار حتی اگر آن یک بار برای همیشه باشد مصرف مواد مخدر تعویض نمایید با بدبختی – فلاکت – نبود شخصیت و انسانیت عذاب روح و جسم و در نهایت با خدا که مظهر تمام آرامش‌های روحی و جسمی است معاوضه نمایید. به یاد داشته باشید که مسائلی که شما را از شخصیتتان از اهدافتان و از خدای خود دور سازد ارزش تجربه کردن را نخواهد داشت. (این قسمت مربوط به اشخاصی است که اعتیاد دارند لطفا فقط کسانی ادامه مطلب را بخوانند که خود اسیر اعتیاد هستند)

و اما شما بله شما که هم اکنون کتاب را در دست دارید و اعتیاد هم دارید – خسته هستید؟ از زندگی کردن در این دنیا بیزار شده‌اید؟ شخصیت و اعتماد شما زیر سوال رفته است؟ جسمتان آسیب دیده است؟ روحتان چطور؟ اگر تشکیل زندگی داده‌اید زن و بچه شما و در غیر این صورت پدر و مادر شما از شما خسته شده‌اند ؟ شما را ترک کرده‌اند ؟ خود را جزء ضعیف‌ترین و ذلیل‌ترین قشر جامعه می‌پندارید؟ کار ثابت و معینی ندارید؟ بی‌پولی و خماری عذابتان می‌دهد؟ طرد شده از اجتماع هستید؟ می‌خواهید خود کارفرمای خود باشید و یک کار خوب با در آمد عالی داشته باشید؟ چند بار برای ترک کردن رفته‌اید اما نتوانسته‌اید در واقع اعتیاد را کنار بگذارید و دوباره به سمتش رفته‌اید و یا قصد دارید ترک کنید؟ از شرایط کنونی‌تان ناراضی هستید؟ و هزاران سوال دیگر ... چقدر اطرافیانتان از شما خواسته‌اند که ترک کنید؟ شاید بگویید خیلی چقدر خود خواسته‌اید که ترک کنید؟ واقعا چقدر خواسته‌اید که زندگی عادی داشته باشید و مانند

سایر انسانها بدور از خماری و درد و ... زندگی کنید؟ چقدر در اعتیاد خود غرق شده‌اید؟ ۱۰۰٪ یا ۱۰٪ ؟ اصلا فرقی ندارد که چند درصد غرق هستید چند بار اعتیاد خویش را ترک کرده‌اید اما دوباره به سمتش رفته‌اید ؟ من به شما یک نوع تکنیک ساده خواهم گفت که با انجام این نوع تکنیک می‌توانید از چنگال شیطانی اعتیاد رهایی یابید و دیگر اسیر و بنده مواد مخدر نباشید و آزاد و رها زندگی نمایید و تمام متعلقات انسانیت به شما باز گرداننده خواهد شد شما باید چندکار را در بدو امر انجام دهید . ۱-**خواستن ۲- خواستن-۳- خواستن**، اینها به ظاهر در معنای لغوی یکی هستند اما هر کدام فلسفه خواص خودش را به همراه دارد. **خواستن اول** یعنی واقعا و عمیقا بخواهید خود بخواهید نه اینکه دیگران برای شما بخواهد. **خواستن دوم** یعنی هدف‌گذاری نمایید هدف شما از این خواستن یعنی رسیدن به سلامتی کامل. اکنون که تبدیل به هدف گشت باید تمام تلاش خود را برای رسیدن به هدفتان انجام دهید دوباره تاکید می‌کنم تمام تلاش و سعی در مورد رسیدن به سلامتی جسمی و روحی کامل مطمئن باشید می‌شود در این دنیا اگر خواستن تبدیل به فعل شود همه چیز شدنی خواهد شد و **خواستن سوم** به معنای استارت و شروع می باشد از همین لحظه شروع کنید و استارت اول را بزنید . این را بدانید هیچکس قادر به کمک کردن شما نخواهد بود جز خود شما ، شما می‌توانید باور داشته باشید توانستن را. قبل از شروع استارتها لحظاتی را با معبود خویش به خلوت بنشینید شروع به راز و نیاز کنید طوری نیایش کنید که حضور خداوند مهربان را در مقابل خود احساس می‌کنید مانند یک دوست خوب و مهربان، یک پدر و یا مادر دلسوز یا یک معبود که شما را خلق کرده و شما اکنون مقابلش قرار گرفته‌اید به زبان ساده خود به مناجات بپردازید به بیانی ساده درد و دل کنید از زندگیتان بگویید و اینکه می‌خواهید از نو شروع کنید، اینکه **می‌خواهید زندگی** کنید به **معنای واقعی** و آرزوهای خود را تک تک و جزء به جزء به خداوند بگویید خداوند میهمان شماست و مقابل شما، یقین بدانید که گوش می‌کند می‌بیند و شما را حس می‌کند در آخر به خداوند بگویید که به کمکش نیاز دارید و فقط کمک خدا را می‌خواهید بدانید لحظاتی که شما نام خدا را می‌برید و با خداوند به صحبت می‌نشینید شیطان از شما دور است و شما از شر وسوسه‌هایش در امان خواهید بود با خود عهد ببندید سپس با خدای خود که خود را

دوست داشته باشید و به روح و جسم خود بیش از این آسیب نرسانید و مطمئن باشید اگر از خداوند کمک بخواهید حتما کمکتان خواهد کرد سپس با ایمانی کامل و اراده‌ای راسخ استارت اول را بزنید .

استارت اول : قطع رابطه کامل با دوستانی که در این زمینه شما را همراهی می‌نمودند یا دارای هرگونه فساد اخلاقی و رفتاری هستند. (مواد مخدر – الکل –سیگار و...)

استارت دوم : کم کردن به تدریج مواد مصرفی موادی را که مصرف می‌کنید یا تزریق سعی کنید هر روز یک مقداری از آن کم نمایید مثلا اگر روزی ۳ بار مصرف می‌کنید هفته اول روزی دو بار هفته دوم روزی یک بار هفته سوم مقدار مصرفی خود را هر روز کمتر از روز قبل نمایید بعد هر دو روز یک بار و بعد هر سه روز یک بار همینطور که مقدار مصرف خود را کم می‌کنید تعداد روزهای مصرف را هم کم نمایید تا جایی که دیگر مصرف نکنید البته توجه داشته باشید که زمان دوره درمان که خود گذاشته‌اید لحظه شروع تا پایان به دو ماه بیشتر ادامه پیدا نکند .

استارت سوم : دوستان جدیدی برای خود پیدا کنید دوستانی که دارای سلامت جسم و روح باشند و جایگزین دوستان قبلیتان نمایید دوستانی که شما را به سوی پیشرفت و ترقی سوق بدهند دارای افکاری باز و + باشند .

استارت چهارم : سعی کنید روزی حداقل یک ساعت را به ورزش و تفریحات سالم بپردازید به پارک بروید ورزش کنید عضو تیمهای ورزش که علاقه دارید بشوید و در باشگهای ورزشی که دوست دارید ثبت نام نمایید .

استارت پنجم : به خانواده‌تان عشق و محبت لازمه را داشته باشید اگر ازدواج کرده‌اید به همسرتان و فرزندانتان عشق و محبتی که مانع بسیار بزرگ و غول شیطانی کثیف اعتیاد باعث شده بود از خانواده‌تان دریغ نمایید اکنون که حالتان رو به بهبودی کامل است انجام دهید و مطمئن که آن ها هم به شما عشق متقابل هدیه خواهند داد .

استارت ششم : به دنبال کاری مناسب که دوست داشتید داشته باشید بروید کلمات و افکار منفی را به دور بریزید که من نمی‌توانم کار دلخواهم را پیدا نمایم یا کجا کار پیدا می‌شود یا ... **شما خداوند را دارید و خداوند قدرت مطلق** تمام قدرتهاست پس هیچ

نیرویی یا قدرتی بزرگتر از ذات حق وجود ندارد خدا با شماست و قدرت مطلق و حامی و حمایت کننده شما و نباید از چیزی هراس داشته باشید .

استارت هفتم : اگر شما تک به تک به استارتها عمل کرده باشید اکنون پاک پاک شده‌اید – تولد دوباره شما را به شما و خانواده شما تبریک می‌گویم حال با بدنی سالم و روحی سالم می‌توانید به تک تک رویاهایتان جامه حقیقت بپوشانید یقین داشته باشید که شما ***انتخاب شده هستید برای داشتن زندگی سالم – پر نشاط – سراسر آرامش خدا با ماست هرگز دیر نمی‌کند همیشه با ماست. تولدتان مبارک به زندگی خوش آمدید.*** (البته دو یا سه استارت اول ممکن است کمی برای شما سخت و یا دشوار باشد درد عضلات- ضعف بیش از حد بدن- خماری‌های پی در پی به یاد داشته باشید که روح شما و همچنین جسم شما سخت آسیب دیده است اما اگر بخواهید می‌توانید شما آنقدر قدرت دارید که بتوانید دوباره از نو شروع نمایید ***شما خداوند مهربان را دارید و اگر در تمامی مراحل حضورش را کنار خود حس نمایید قادر به هرکاری خواهید بود چه برسد به ترک اعتیاد***)

و اما سخن آخر من در مورد اعتیاد مربوط می‌شود به شما خانواده محترم تشویق‌های شما – حمایتهای شما – اعتمادهای شما – همکاری و همیاری شما - انگیزه شما در بهبود شخص بیماری که دارید کمک ۱۰۰٪ به او خواهد نمود بهتر است پا به پای فرد بیمار خود باشید و قدم به قدم با او باشید شخص بیمار را مانند کودکی بدانید که تازه به راه افتاده و در ابتدای امر به کمک شما برای راه رفتن احتیاج خواهد داشت پس دستش را بگیرید و مشوقش باشید برای اینکه بتواند به بهترین نحو ممکن راه رفتن را یاد بگیرد.

سخن آخر من در مورد این کتاب :

من دوستان زیادی داشتم و دارم که با تغییر روش که در واقع تغییر تفکر خود نسبت بـه زندگی و ارتقاء افکار خویش زندگیشان کاملا متحول گشته و دوستانی هم داشته‌ام که با همان افکار قدیمیشان زندگی ساده و یکنواخت خود را سپری نموده‌انـد. **طوری زندگی کنید که آرزومند زیستن در آن هستید نه حسرت‌مند به ایام گذشته** منتظر نباشید تا دیگران به شما چیزی یاد بدهند خود یاد بگیرید و به دنبال جواب‌های بی سوال زندگیتان بروید. از **خداوند با ایمانی** کامل بخواهید تا به شما کمک کند در همه حال و یقین بدانید که راههایی را برای شما باز خواهد نمود که حتی خود در تصور خویشتن و در فکرتان هم نمی‌گنجید ، امیدوارم از این کتاب استفاده لازم را بـرده باشـید و کمکـی باشد برای پیدا کردن حقیقت خویش و نزدیک‌تر شدن هر چه بیشتر شـما بـه ذات حـق باشد.(به زودی **جلد دوم از کتاب آرامش و تـوانگری** بـه لطـف خداونـد بـزرگ و مهربان وارد بازار خواهد شد امید است که استفاده لازم را برده باشید)

یا حق.

((خدایا بر محمد و آل او درود فرست و ما را بـر صـراط مـستقیم هـدایت، ثابـت قدم بدار تا از شبیخون فتنه ها، نامردمی‌ها، منیتها و خودخواهی‌ها سرفراز بیرون آییم و به هوای تازه برسیم. خدایا بر محمد و آل او درود فرست و لیل و نهار مـا را چنان تدبیر کن که جان همه از نور سرشار و سفره همه از نان انباشـت و خانـه همه از آرامش لبریز و لحظه‌های مردم این دیار فرح انگیز باشد. آمین .))

در ه ا آرامش الهی زندگی نمایید آرزومند آرامش الهی شما

مریم فروغی

هرگونه نظر و پیشنهاد و انتقاد خود را می توانید بانویسنده ایـن کتـاب بـه نشانی الترونیکی www.maryambanoo7@yahoo.com ارسـال فرمایید .